

Jarno Mäkelä

# Keho, mieli, sielu

Osteopatian ja joogan periaatteiden vertailu

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Osteopatia AMK

Osteopatian koulutusohjelma

Opinnäytetyö

23.1.2018

Tekijä Otsikko Sivumäärä Aika	Jarno Mäkelä Keho, mieli, sielu – osteopatian ja joogan periaatteiden vertailu 46 sivua + 3 liitettä Tammikuu 2018
Tutkinto	Osteopaatti (AMK)
Koulutusohjelma	Osteopatia
Suuntautumisvaihtoehto	Osteopatia
Ohjaajat	Yliopettaja Pekka Paalasmaa Lehtori Hannaleena Risku-Kauppila
<p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata osteopaattisia periaatteita ja vertailla niitä joogan vastaaviin periaatteisiin. Tavoitteena oli tarjota erilainen näkökulma osteopatian periaatteelliseen perustaan alan ammattilaisille ja opiskelijoille. Osteopatia perustuu filosofiselle ja näkemykselliselle perustalle. Periaatteisiin haluttiin tuoda joogasta rikastuttavia ja inspiroivia näkökulmia keinoiksi ammattitaidon kehittämiseksi.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena teoriasidonnaisella sisällönanalyysillä. Aineisto kerättiin ryhmähaastattelulla. Ryhmässä oli neljä harkinnanvaraisesti valittua osteopatian ja joogan ammattilaista. Kirjallisuuskatsaus tehtiin kuvailevalla, integroivalla otteella. Opinnäytetyöprosessissa liikuttiin jatkuvasti aineiston, kirjallisuuden ja oman päätteilyn välillä, mitä kuvaa myös vetoketjukirjoittamisella toteutettu raportti.</p> <p>Osteopaattiset periaatteet auttoivat kahden laajan systeemin vertailua. Ryhmähaastattelu oli hyvä tapa muodostaa uutta tietoa aiemmin vähän tutkitusta aiheesta. Se pidettiin mahdollisesti liian varhaisessa vaiheessa, siinä oli suhteellisen vähän osallistujia, ja johtopäätöksiin päädyttiin mahdollisesti kritiikittömästi. Silti se muodosti hyvän aineiston ja ohjasi myöhempiä kirjallisuuteen perehtymistä.</p> <p>Odotetusti osteopatiassa ja joogassa nähtiin paljon yhtäläisyyksiä, varsinkin perusperiaatteissa ja metatasolla. Alat täydentävät toisiaan, ja joogasta voisi olla hyötyä osteopaattisen hoidon lisänä. Joogassa korostuvat ihmisen aktivointi ja vastuuttaminen omasta terveydestä huolehtimiseen. Molemmissa systeemeissä halutaan vähentää inhimillistä kipua ja kärsimystä. Osteopaatin tulisi auttaa terveyttä tukevissa elämänvalinnoissa, muttei liian päällekkäyvästi. Mikäli osteopaatti ohjaa asiakkaitaan joogaan, hänellä tulisi olla tietoa eri joogatyyleistä ja -opettajista pystyäkseen suosittelemaan sopivinta asiakkaalleen. Ihanne olisi kokonaisvaltainen, ei liian kehokeskeinen joogatyyli. Osteopaatti itse saattaisi hyötyä eettisestä pohdinnasta elämässään ja työssään. Tätä voisi edesauttaa alan koulutuksessa. Hyötyjänä voisi olla myös osteopatia alana. Myös henkisten asioiden pohdinta voisi selvittää osteopaatin ammatillista identiteettiä. Tällaisessa pohdinnassa joogan filosofiasta voisi olla apua. Sisäisen rauhan ja keskittymisen tilan kehittäminen auttaisi osteopaattia hoitotyössä. Tässä voisi joogalla olla annettavaa osteopaatille.</p>	
Avainsanat	osteopatia, jooga, periaatteet

Author Title Number of Pages Date	Jarno Mäkelä Body, Mind, Soul – Comparison Between the Principles of Osteopathy and Yoga 46 pages + 3 appendices January 2018
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Osteopathy
Specialisation option	Osteopathy
Instructors	Pekka Paalasmaa, Principal Lecturer Hannaleena Risku-Kaupila, Senior Lecturer
<p>The purpose of the thesis was to depict the osteopathic principles and to juxtapose them with similar principles in yoga. The aim was to provide the professionals and students of osteopathy a different perspective into the principles of their art. Osteopathy is rooted into philosophical and visionary ground. Perspectives from yoga were intended to give enrichment and inspiration to the osteopathic principles, as tools for professional development.</p> <p>The thesis was conducted using qualitative methods, with abductive content analysis. Data were collected by a focus group interview. The group consisted of four professionals from both fields, chosen with discretion. A descriptive, integrative approach was used for the literature review. The thesis process contained constant movement between data, literature and personal inference, which is also reflected in the report structure.</p> <p>The osteopathic principles helped in comparing the two extensive systems. The focus group interview was a good way to create new data on the subject that was scarcely studied. It was possibly organised too early, there were relatively few participants, and the conclusions were possibly arrived at without enough critique. Yet it created a good data base and gave direction in re-studying literature.</p> <p>As expected, many similarities were seen between osteopathy and yoga, especially in the basic principles and on the meta level. The systems were seen to complement each other. Yoga might help as a supplement for osteopathic treatment. Activating people and making them responsible for their own health are emphasized in yoga. Both systems aim at decreasing human suffering and pain. The osteopath should help in making health-supporting choices, but not too eagerly. If they direct their customers to yoga classes, they should have enough knowledge about different yoga styles and teachers to pick the most suitable one. Ideally holistic, not too body-centred yoga styles should be favoured. The osteopath him/herself might gain from ethical pondering in his/her life and work. This could be encouraged in osteopathic education. One of the benefiterers from this could be osteopathy as a field. Also pondering spiritual matters could clarify an osteopath's professional identity. Yoga philosophy might provide help in this. Inner stillness and concentration would help an osteopath in their work. Yoga might help in this quest.</p>	
Keywords	osteopathy, yoga, principles



## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyössä käytetyt menetelmät	4
2.1	Tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymykset	5
2.2	Kirjallisuuskatsaus	6
2.3	Ryhmähaastattelu ja aineiston analyysi	10
3	Osteopatia ja jooga käsitteinä	12
3.1	Osteopatia	12
3.2	Jooga	14
4	Keho on yksikkö	19
4.1	Keho, mieli ja sielu osteopatiassa	19
4.2	Ihmisen eri tasot joogafilosofiassa	21
4.3	Kipu ja kärsimys	24
5	Itsesäätely ja itsen parantaminen	26
5.1	Osteopaatin ja jooganopettajan opetuksellinen tehtävä	26
5.2	Kolme gunaa	28
5.3	Neutraali tila ja rauha	30
6	Rakenteen ja toiminnan vuorovaikutus	32
6.1	Tuki- ja liikuntaelimestö ja sen hoitaminen	32
6.2	Intentiosta, asenteesta ja tekniikoista	34
6.3	Eettisiä ja yhteiskunnallisia näkökulmia	38
7	Pohdinta	40
7.1	Tulokset	40
7.2	Reflektio	44
	Lähteet	47
	Liitteet	
	Liite 1. Tiedote ryhmähaastattelusta	
	Liite 2. Suostumus ryhmähaastatteluun osallistumiseen	
	Liite 3. Sähköpostilla ryhmähaastattelun osallistujille lähetetty rakenne	



## 1 Johdanto

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata osteopaattisia periaatteita ja vertailla niitä joogan vastaaviin periaatteisiin. Tavoitteena on tarjota erilainen näkökulma osteopatian periaatteelliseen perustaan alan ammattilaisille ja opiskelijoille.

Aina osteopatian maailmaan tuoneesta Andrew Taylor Stillistä lähtien osteopatia on ollut laaja ja vaikeasti määriteltävä menetelmä, joka vahvan anatomian ja fysiologian tuntemuksen lisäksi on rakentunut filosofiselle ja näkemykselliselle perustalle (Paulus 2012: 11). Cottonin (2012: 17) mukaan nykyaikana kuitenkin usein unohtuu osteopatian filosofia, kun painotus on länsimaisessa lääketieteessä ja tieteellisessä evidenssissä. Yhdysvalloissa tämä näkyy selvästi osteopaattien koulutuksessa (Cotton 2012: 20). Näkemykseni mukaan sama painotus on nähtävissä myös Suomessa. Tässä on monia hyviä puolia ja on välttämätöntäkin, esimerkiksi turvallisen hoidon takaamiseksi sekä luotettavuuden, hyväksytyyden ja tunnettuuden lisäämiseksi niin yleisellä tasolla kuin terveydenhuollon ammattilaistenkin parissa. Ilman tätä painotusta osteopatiaa tuskin olisi esimerkiksi hyväksytty Suomessa Valviran<sup>1</sup> nimikesuojauksen piiriin.

Osteopatian filosofisen perustan häivyttämisessä, tai jopa unohtamisessa, on nähdäkseni kuitenkin riskinä menettää varteenotettavia mahdollisuuksia terveyden kokonaisvaltaiseen tukemiseen. Jos osteopaattinen hoitotyö typistetään samojen erotusdiagnostisten testien ja biomekaanisten hoitotekniikoiden tekemiseen kuin monilla muillakin terveydenhuollon ammattilaisilla, mikä osteopatian niistä erottaa? Cotton peräänkuuluttaa osteopaattista identiteettiä, joka perustuu osteopaattisten periaatteiden sisäistämiseen ja käytäntöönpanoon (Cotton 2012: 17).

Tässä opinnäytetyössä käsittelen tuota osteopaattista identiteettiä ja periaatteita. Samalla olen kiinnostunut, voidaanko niitä rikastuttaa ja laajentaa vertaamalla periaatteita joogan vastaaviin periaatteisiin. Jooga on toinen järjestelmä, jossa haetaan kehon, mielen ja sielun yhteyttä kehon kautta. Joogassakin haetaan ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia, joskaan se ei ole joogan lopullinen määränpää. Yhteyksiä osteopatiaan on paljon, vaikka näkökulmat ja käytäntö saattavat olla hyvinkin erilaisia. (Liem 2009: 92-

---

<sup>1</sup> Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto.

93.) Osteopatian tapaan joogakin käsitetään länsimaissa usein pelkkänä fyysisen terveyden edistäjänä ja ylläpitäjänä, mikä on molemmissa systeemeissä alkuperäisestä laajuudestaan riisuttu näkemys (Rautaniemi 2015: 262; Liem 2009: 94). Periaatteiden tarkastelulla ja vertailulla haluan antaa inspiraatiota ja eväitä osteopaateille ja osteopatian opiskelijoille ammattitaitonsa kehittämiseen.

Alojen välisistä yhteyksistä huolimatta aihetta ei ole tutkittu kovin paljon. Suomessa vastaavaa vertailua ei ole tietääkseni tehty. Tarkastelin kahta aihetta käsittelevää työtä: Torsten Liemin (2009) artikkelia ”Osteopathy and (Hatha) Yoga” sekä Gertraud Launin (2003) päättötyötä ”Osteopathy and Yoga – a First Examination”. Molemmat ovat mielenkiintoisia tekstejä, ja niihin tutustuminen on suositeltavaa aiheesta kiinnostuneille. Niiden johtopäätökset ovat paljolti linjassa tämän opinnäytetyön kanssa. Artikkelit ovat kuitenkin hieman vaikeaselkoisia ajatuksenkulultaan ja kieleltään, varsinkin Liemin tapauksessa. Molemmissa myös joogafilosofian taustoittaminen jää suhteellisen vähäiseksi. Tämä saattaa vaikeuttaa tekstin ymmärtämistä etenkin joogaa tuntemattoman lukijan kohdalla.

Opinnäytetyön aihe nousi ensisijaisesti omasta kiinnostuksestani. Olen ollut jooganopettajana vuodesta 2005, ja osteopatian opintojeni alusta lähtien minua ovat kiinnostaneet yhteydet näiden systeemien välillä. Olen myös hyötynyt paljon osteopatian koulutuksestani joogan opetuksessa ja harjoittamisessa. Henkilökohtaisen kiinnostukseni lisäksi minua kiinnosti aiheessa sen pohtiva laatu. Osteopatian opinnäytetyöt ovat yleensä hyvin konkreettisia aiheiltaan, käsitellen jonkin spesifin vaivan osteopaattista hoitamista. Kenties tämä osaltaan kertoo aiemmin mainitusta ilmiöstä, jossa osteopatian filosofisista ja henkisistä periaatteista mieluummin vaietaan. Jopa lukiessani Stillin filosofisesti nimettyjä kirjoja *Philosophy of Osteopathy* (1899) ja *The Philosophy and Mechanical Principles of Osteopathy* (2013) sain huomata, että niidenkin fokus on erilaisten tautien osteopaattisessa hoitamisessa. Sama koskee lähes kaikkia muitakin tutkimiani osteopaattisia kirjoja, elleivät ne sitten käsittele osteopatian historiaa. Koin, että jos osteopatia määritellään hoitosysteeminä periaatteidensa perusteella, on niihin syytä kiinnittää enemmän huomiota. Edustakoon tämä opinnäytetyö omalla vaatimattomalla painollaan uutta näkökulmaa tuohon periaatteelliseen perustaan.

Jooga on valtavirtaistunut nopeasti. Vielä aloittaessani joogan vuonna 1998 kokemukseni mukaan valintaa piti jatkuvasti perustella niin skeptikoille kuin uskonnollisillekin. Vä-



lillä harrastus piti käytännössä salata, jotta pääsisi helpommalla. Sittenkin, vajaan kahdenkymmenen vuoden aikana, joogan suosio Suomessa on lisääntynyt rajusti. Vuonna 2011 tehdyssä tutkimuksessa joogan harrastajia arvioitiin olevan Suomessa 100 000–200 000 (Gallup Ecclesiastica 2011). Määrä on arvioni mukaan sittenkin vain kasvanut, joskin tarkkoja lukuja on vaikea löytää.

Joogan alalla alkaa olla pitkälle kouluttautuneita ja kokeneita opettajia, jotka voisivat olla hyviä yhteistyökumppaneita osteopaateille. Olen havainnut, että moni osteopaatti tai osteopatian opiskelija harrastaa tai opettaa joogaa, ja että kiinnostus osteopatiaa kohtaan on suurta joogamaailmassa. Hypoteesinani oli, että näitä kahta systeemiä voidaan vertailla keskenään, ja niiden periaatteiden välillä voidaan havaita yhteyksiä. Toiveenani oli, että tämä opinnäytetyö osaltaan auttaisi alojen välisen vaihdon kehittämisessä. Henkilökohtaisen kiinnostukseni lisäksi näin aihetta kohtaan myös laajempaa kiinnostusta, puhuessani niin osteopaattien kuin joogienkin kanssa. Kohtaamani innostus ja kannustus rohkaisivat minua valitsemaan aiheen ja pysymään siinä.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset muotoutuivat suoraan kolmen ensimmäisen osteopaattisen periaatteen pohjalta (katso alaluku 2.1). Tutkimuskysymykset auttoivat rajamaan laajaa tietoperustaa ja helpottivat systeemien vertailua. Ne olivat myös pohjana tehdyille ryhmähaastattelulle.

Raportin rakenteessa päädyin esittelemään ensiksi menetelmälliset valinnat, luvussa kaksi. Tässä luvussa käyn läpi tavoitteen, tarkoituksen, tutkimuskysymykset, kirjallisuuskatsauksen sekä aineiston ja sen analysoinnin. Seuraavassa luvussa määrittelen osteopatian ja joogan keskeisinä käsitteinä. Luvuissa 4-6 käsittelen osteopaattisten periaatteiden suhdetta joogan periaatteisiin, mitkä ovat samalla tutkimuskysymyksiä. Luvut on kirjoitettu vetoketjuperiaatteella, ilman varsinaista Tulokset-lukua. Vedän tulokset lopuksi yhteen suhteellisen laajassa Pohdinta-luvussa.

## 2 Opinnäytetyössä käytetyt menetelmät

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena, jossa aineisto kerättiin kirjallisuuden lisäksi ryhmähaastattelun avulla. Saaranen-Kauppinen ja Puusniekka kirjoittavat, kuinka laadullisessa tutkimusotteessa kyse on erilaisten merkitysten tarkastelusta. Sillä on mahdollista saada monipuolista tietoa kohteesta ja kasvattaa näin ymmärrystä siihen liittyvistä syy-seuraussuhteista sekä kohteen luonteesta. (Saaranen-Kauppinen – Puusniekka 2006: 5.) Tällaiset kriteerit palvelivat opinnäytetyöni tekemistä hyvinkin osuvasti.

Vaikka laadullisessa tutkimuksessa pyritään hypoteesittomuuteen (Saaranen-Kauppinen – Puusniekka 2006: 5), minulla oli tietty työhypoteesi, jonka mukaan osteopaattisia periaatteita voidaan vertailla joogan periaatteiden kanssa, ja niiden väliltä voidaan havaita yhteyksiä. Parhaimmaksi lähestymistavaksi aineiston analysoinnissa osoittautui teoriasidonnainen eli abduktiivinen sisällönanalyysi. Saaranen-Kauppinen ja Puusniekka kertovat, Eskolaa mukaillen, teoriasidonnaisen tutkimuksen asettuvan teorialähtöisen ja aineistolähtöisen tutkimuksen välimaastoon. He kirjoittavat myös Grönforsia mukaillen teoriasidonnaiseen tutkimukseen liittyvistä tutkijan ennakko-oletuksista ja aiemmasta aiheeseen perehtyneisyydestä. (Saaranen-Kauppinen – Puusniekka 2006: 15-16.) Koin olevani tällaisessa tilanteessa, joten teoriasidonnaisuus kuvasti analyysitapaani parhaiten.

Opinnäytetyö oli tutkimuksellinen työ, mutta sillä voidaan nähdä myös kehittämispäämäärä. Ammattikorkeakoululaissa puhutaan työelämän kehittämisestä oman ammatillisen kasvun lisäksi (Vilkkä 2005: 11). Osteopaattien periaatteellisen perustan ja alojen välisten synergiaetujen kartoittaminen saattavat johtaa osteopaattien ammatilliseen kehitykseen sekä osteopaattien ja joogan opettajien lisääntyneeseen yhteistyöhön.

Osteopaattiset periaatteet muodostivat pohjan tutkimuskysymyksille, sillä ne ovat samanaikaisesti ytimekkäitä ja kuvaavat silti laajalti osteopatian olemusta. Niiden avulla laajasta aiheesta sai otteen. Osteopatiasta ja joogasta käsitteinä puhutaan enemmän seuraavassa luvussa, mutta osteopaattiset periaatteet on syytä mainita jo tässä:

- Keho on yksikkö; henkilö on kehon, mielen ja sielun muodostama yksikkö
- Keholla on kyky itsensä säätelyyn, itsensä parantamiseen ja itsensä ylläpitoon
- Rakenne ja toiminta ovat vastavuoroisesti yhteydessä toisiinsa
- Rationaalinen hoito perustuu näille periaatteille

(Tenets of Osteopathic Medicine 2017).

Kirjalliseen aineistoon perehtyminen vaikutti osteopaattisten periaatteiden valintaan vertailun lähtökohdaksi. Niistä muodostuivat tutkimuskysymykset, jotka ohjasivat kirjallisuuden etsimistä. Tällöin laajasta tietoperustasta alkoi rajautua työn kannalta relevantin tiedon muodostama viitekehys (Vuorijärvi – Boedeker 2007: 4-5). Tutkimuskysymysten pohjalta käytiin myös ryhmähaastattelu. Haastattelun tulosten perusteella puolestaan päädyttiin uudelleen kirjallisuuden pariin, joihinkin teemoihin tarkemmin perehtyen.

## 2.1 Tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata osteopaattisia periaatteita ja vertailla niitä joogan vastaaviin periaatteisiin. Tavoitteena on tarjota uusia näkökulmia osteopatian periaatteelliseen perustaan alan ammattilaisille ja opiskelijoille. Osteopaattinen käytännön työ perustuu periaatteelliselle pohjalle, joten näkökulmien avaamisella ja rikastuttamisella saattaa olla vaikutusta osteopaatin ammattitaidon kehittämisessä monipuolisemmaksi ja kokonaisvaltaisemmaksi.

Työhypoteesini oli, että osteopatian periaatteita voi vertailla joogan periaatteisiin, joten ne muodostavat mielekkään ja luontevan perustan alojen väliseen vertailuun. Tein vertailun kolmea ensimmäistä periaatetta käyttäen. Neljäs periaate on siinä määrin spesifi osteopaattiseen hoitotyöhön, etten nähnyt sen mukaan ottamista mielekkäänä. Opinnäytetyön tutkimuskysymyksiksi muodostuivat:

- Millä tavalla ensimmäinen osteopaattinen periaate ”keho on yksikkö; henkilö on yksikkö, joka koostuu kehosta, mielestä ja sielusta” vertautuu joogan periaatteisiin?
- Millä tavalla toinen osteopaattinen periaate ”keholla on kyky itsensä säätelyyn, itsensä parantamiseen ja itsensä ylläpitoon” vertautuu joogan periaatteisiin?
- Millä tavalla kolmas osteopaattinen periaate ”rakenne ja toiminta ovat vastavuoroisesti yhteydessä toisiinsa” vertautuu joogan periaatteisiin?

Näkemykseni mukaan periaatteiden taustalla on molemmissa systeemeissä suuri määrä filosofiaa, tiedettä, koulutusta, perinteitä, uskomuksia, kokemusta sekä anatomis-fysiologista ja teknistä perehtyneisyyttä. Näiden tuominen mukaan vertailuun, edes jossain määrin, kiinnosti minua opinnäytetyötä tehdessä. Minua kiinnosti myös, miten periaatteet

heijastuvat käytäntöön osteopatiassa ja vastaavasti joogassa. Käytännön puolelta tarkastelin enemmänkin toimintatapoja ja -periaatteita, rajaten pois yksittäiset tekniikat tai harjoitteet. Tämä siksi, että:

- Tekniikat ja harjoitteet osteopatiassa ja joogassa poikkeavat toisistaan. Osteopaatin fokus on pääosin asiakkaan hoitamisessa, kun joogan opettaja ohjaa opiskelasta työskentelemään itsensä kanssa.
- Opinnäytetyön laajuus ja oma asiantuntijuuteni huomioon ottaen olisi ollut liian suuri työ arvioida yksittäisten tekniikoiden sovellettavuutta alojen välillä. Olisi esimerkiksi ollut vaikea arvioida, miten jokin jooga-asana toimisi terapeuttisen harjoittelun tukena osteopatiassa.

## 2.2 Kirjallisuuskatsaus

Kirjallisuuskatsauksessa käytettiin kuvailevan, integroivan katsauksen tyyliä. Salminen kirjoittaa, kuinka kuvaileva kirjallisuuskatsaus mahdollistaa laaja-alaisen kirjallisuuden vertailun ilman tiukkoja sääntöjä. Integroivassa katsauksessa kyseessä on yleensä aiemmin tutkitun tiedon uudelleen jäsentäminen. Se mahdollistaa mahdollisimman monipuolisen kuvauksen tutkittavalle ilmiölle. Integroiva katsaus sallii laajemman otoksen erilaista tietoa kuin vaikkapa systemaattinen katsaus. (Salminen 2011: 6, 8.) Nämä kriteerit sopivat hyvin opinnäytetyöni luonteeseen. Tehtävänäni oli jäsentää aiempaa tietoa molemmilta aloilta ja päätyä tutkimuskysymysten kannalta mielekkäisiin johtopäätöksiin hyvinkin eriluonteisten lähteiden pohjalta. Kirjalliseen materiaaliin kuului niin muinaisia intialaisia tekstejä, moderneja alaa käsitteleviä kirjoja, lehti- ja tieteellisiä artikkeleita kuin opinnäytetöitäkin.

Sulosaari ja Kajander-Unkuri (2016: 107-115) esittävät mukaillen Cooperia sekä Whittemorea & Knaflia, että integroidussa kirjallisuuskatsauksessa edetään selkeissä vaiheissa. Ensimmäisenä vaiheena on tutkimuskysymyksen asettaminen. Tästä edetään aineiston keruuvaiheeseen, sitten tutkimusaineiston laadun arviointiin, aineiston analysointiin ja lopulta tulkintaan ja tulosten esittämiseen. Opinnäytetyöprosessissani näitä vaiheita noudatettiin soveltaen, eivätkä ne näy raportissa eriteltyinä.

Aiheesta tehdyt tutkimukset ovat harvassa. Kirjallisuushaussa nousi kaksi kirjallista lähdettä, jotka käsittelevät jossain määrin samaa aihetta kuin opinnäytetyöni. Torsten Liemin (2009) mielenkiintoinen artikkeli ”Osteopathy and (Hatha) Yoga” on niistä ensimmäinen. Artikkelin on kirjoitettu vertailevana katsauksena. Sen lähteinä on käytetty laaja-alaisesti eri tyyppistä aineistoa, kuten vanhoja intialaisia joogatekstejä, länsimaisten filosofien suuntausten ja psykologian periaatteita, osteopaattisia tekstejä sekä kirjoittajan omakohtaisia kokemuksia osteopatian ja joogan alalta. Liem on etabloitunut osteopaatti sekä artikkelista päätellen kokenut joogan harjoittaja. Liem osoittaa syviä merkityksellisiä yhteyksiä alojen väliltä, tarkastelee kohteitaan kriittisesti mutta samalla tavoittaen niiden syvemmän annin. Artikkelin on laadukkaasti ja syväluotaavasti kirjoitettu, ja toimi tärkeänä lähteenä opinnäytetyölle.

Toinen osteopatian ja joogan suhdetta käsittelevä lähde on Gertraud Launin ”Osteopathy and Yoga – a First Examination” (2003). Se on päättötyö Wiener Schule für Osteopathiasta, tekijänsä mukaan ensimmäisenä laatuaan. Laun onnistuu työssään kokoamaan oleellisia asioita alojen väliseen vertailuun ja tarkastelemaan niistä koituvia hyötyjä. Aihetta käsitellään myös käytännön tekniikoiden ja harjoitteiden kannalta. Työ on mielenkiintoinen ja kattava, mutta en käyttänyt sitä kovin paljon lähteenä johtuen sen puutteellisesta akateemisista painoarvosta.

Kuten johdannossa mainitsin, osteopaattinen filosofia ei nähdäkseni ole kirjallisuudessa kovin helposti esillä. Välillä tuntuu siltä, kuin sitä pyrittäisiin piilottelemaan kovan tieteen argumentoinnin taakse. Oivalliseksi lähteeksi osteopatian periaatteiden kuvaamiseen osoittautui Anthony G. Chilan toimittama *Foundations of Osteopathic Medicine* (2011). Erityisesti Seffingerin, Kingin, Wardin, Jonesin, Rogersin ja Pattersonin kirjoittama ensimmäinen luku, ”Osteopathic Philosophy” (Seffinger ym. 2011: 3-22). Luku oli toistuvasti käytössä opinnäytetyötä kirjoittaessa. Se on hyvin kirjoitettu, kattava, luotettava ja tiivis tietopaketti osteopatian perusteista.

Oletuksenani oli, että osteopatian isän, A.T. Stillin, kirjojen täytyy olla todellinen aarreaitta osteopaattisen filosofian hahmottamisessa. Luettuani hänen kirjojaan *Philosophy of Osteopathy* (1899) ja *The Philosophy and Mechanical Principles of Osteopathy* (2013), huomasin, etteivät ne auttaneetkaan paljon tässä suhteessa. Stillin yli vuosisadan takainen kieli oli mutkikasta ja vaikeaselkoista ja ratkaisevat filosofiset johtopäätökset vaikeasti poimittavissa. Kirjat käsitelivät lähinnä tiettyjen kehollisten vaivojen osteopaattista hoitamista. Oli liian työlästä saada vastauksia tutkimuskysymyksiini näiden

tekstien lomasta. Tutkimuskysymykset mielessäni etsin relevanttia tietoa useista muistakin osteopaattisista kirjoista, mutta huomasin palaavani aina lopulta Seffingerin ym. selkeään tekstiin.

B.K.S. Iyengar on kirjoittanut useita laadukkaita joogaa käsitteleviä kirjoja. Varsinkin 1966 ilmestynyt *Light on Yoga* (Iyengar 2001) on vakiintunut eräänlaiseksi modernin joogakirjallisuuden perusteokseksi, ylittäen eri joogasuuntausten rajat. Tässä opinnäytetyössä se toimi tärkeänä kirjallisena lähteenä, samoin kuin useat muutkin Iyengarin kirjat: *Light on the Yoga Sutras of Patanjali* (2003), *Light on Life* (2008) sekä *The Tree of Yoga* (2005). Iyengarista lisää alaluvussa 3.2.

Tarkastelin joogatyöliien taustalla vaikuttavaa filosofiaa pääasiassa *Patanjalin joogasutrien* (Iyengar 2003; Broo 2010) perustalta, koska tätä muinaista teosta pidetään ensimmäisenä ja tärkeimpänä johdonmukaisena kokoelmana joogan periaatteista (Iyengar 2001; Devereux 2002). Käytin lähteinä myös *joogasutriin* vahvasti vaikuttaneita *Bhagavad Gitaa* (Easwaran 1996) ja *Katha Upanishadia* (Hume 1921). Myös myöhempiin, hathajoogan ja sittemmin modernin joogan syntyyn vaikuttaneeseen *Hatha Yoga Pradipikaan* (Muktibodhananda 1993), viitataan. Samkhya<sup>2</sup>-filosofiaa käsitellään ajoittain, johon tuen sen vahvasta vaikutuksesta joogafilosofiaan ja *Patanjalin joogasutriin* (Broo 2010: 17).

Riskinä tällaisten vanhojen joogatekstien käyttämisessä on niiden juontuminen hyvin vanhalta ajalta ja hyvin erilaisesta kulttuurista kuin omamme. *Katha Upanishad* ajoittuu ajalle 800–300 eaa., *Bhagavad Gita* 400–100 eaa., *Patanjalin joogasutrat* n. 350 jaa. ja *Hatha Yoga Pradipika* 1300-luvulle jaa. (Broo 2010: 9; Rautaniemi 2015: 109). Opinnäytetyössä näitä teoksia ei siteerattu suoraan, vaan tulkinnat niistä tulivat modernien kommentaattorien kautta. Nämä ovat vuosituhantisen kommentaaritradition jatkajia, jossa viitataan erilaisiin historian kommentaareihin ja esitellään sitten oma tulkinta. Tällöin välissä on jo tapahtunut huomattavissa määrin sovittamista nykyajan ihmisen viitekehykseen, mikä helpottaa ymmärrystä. Luotin siihen, että jos nämä tekstit ovat onnistuneet puhuttelemaan laajalti ihmisiä läpi vuosituhansien, on niillä myös annettavaa tälle opinnäytetyölle.

---

<sup>2</sup> Yksi hindulaisuuden kuudesta koulukunnasta, darshanasta (Broo 2010: 17).

Liem muistuttaa, että vanhat tekstit on tuotettu tekijöidensä subjektiivisten kokemusten pohjalta, sen ajan kulttuurisessa kontekstissa. Nämä eivät sinällään ole universaaleja totuuksia, jotka suoraan sopisivat käyttöömme. Nykyajan joogan harjoittajan kannattaisi pyrkiä integroimaan nuo opetukset postmodernin maailman kypsyneempään ja kokonaisvaltaisempaan viitekehykseen, joka sisältää muun muassa kognitiiviset tieteenhaarat, kuten psykoanalyysin ja kehityspsykologian. (Liem 2009: 98.) Tämä on nähdäkseni hyvä ohjenuora luettaessa vanhoja joogatekstejä ja pyrkiessä ymmärtämään niitä nykyajan ja oman elämän kannalta.

Opinnäytetyössä pyrittiin käsittelemään näitä vanhoja tekstejä siten, että ne valottavat joogan ajatusmaailmaa ja antavat heijastuspintaa osteopaattisille periaatteille. Tarkoituksena ei ole ollut väittää niitä totuudeksi tai promotoida niiden ajatuksia lukijalle. Opinnäytetyötä kirjoittaessani tiedostin myös monituhatuotisen perinteen laajuuden ja mahdollisuuden tiivistää sitä missään määrin kattavasti tämän kokoiseen työhön. Tähän sisällytetyt osiot joogafilosofiasta toivottavasti kuitenkin valottavat jossain määrin joogan periaatteita lukijalle.

Opinnäytetyössä käytettiin myös suomalaista joogakirjallisuutta, varsinkin Måns Broon ansiokasta kommentaaria *Patanjalin joogasutrista* (Broo 2010) sekä Matti Rautaniemen *Erakkomajoista kuntosaleille – miten jooga valloitti maailman* (Rautaniemi 2015). Rautaniemen objektiivinen, kiihkoton ja usein kriittinenkin joogan historian käsittely vaikutti positiivisesti tämän opinnäytetyön tekemiseen, vaikka suoria viittauksia hänen kirjaansa tulikin vähän. Hän on myös yksi opinnäytetyössä käytetyn artikkelin, ”Enemmän kuin liikuntaa. Jooga kaupallisessa mediakulttuurissa”, kirjoittajista yhdessä Liina Puustisen ja Lauha Halosen kanssa (Puustinen – Rautaniemi – Halonen 2013).

Päätin olla käyttämättä tieteellisiä vaikuttavuustutkimuksia opinnäytetyön lähteinä. Eri-laisilla hakusanoilla osteopatian tai joogan vaikuttavuudesta esimerkiksi alaselkäkipuihin tai niskakipuihin saadaan tuloksina PubMed-tietokannassa satoja julkaisuja (PubMed n.d.). Osassa niistä annetaan hyvinkin positiivisia tuloksia niin osteopatian kuin joogan-kin vaikuttavuudesta alaselkäkipuihin. Osa artikkeleista taas antaa erittäin varovaisen tai jopa negatiivisen kuvan. Johtopäätökseni oli, että luotettavien tutkimusten seulominen ja analysointi olisi tämän opinnäytetyön laajuuteen nähden ylivoimainen urakka, eikä palvelisi työn tarkoitusta. En myöskään ole tutkija, joten ammattitaitoni ei riittäisi tutkimusten luotettavuuden arviointiin.

## 2.3 Ryhmähaastattelu ja aineiston analyysi

Opinnäytetyössä käytettävä termi ryhmähaastattelu vastaa termiä täsmäryhmähaastattelu. Termin ovat kääntäneet englanninkielisestä focus group interview'stä Hirsjärvi ja Hurme. Focus Groups -sivustoa mukaillen he mainitsevat täsmäryhmähaastattelua kuvaavaksi tekijäksi pienen ryhmän, joka koostuu valituista asiantuntijoista. Siinä voidaan esimerkiksi kehitellä yhdessä ideoita ja palveluja. (Hirsjärvi – Hurme 2008: 62.) Vilkan mukaan ryhmähaastattelu on oiva tapa saavuttaa laadulliselle tutkimukselle asetettu emansipatorinen tehtävä. Tässä halutaan lisätä haastatteluun osallistuvien ymmärrystä keskusteltavasta asiasta ja antaa mahdollisuus luoda yhteisiä kantoja. (Vilka 2005: 103.)

Ryhmähaastattelu järjestettiin maanantaina 3.4.2017 joogakoulu Shantin tiloissa Helsingissä. Siihen osallistui yhteensä neljä ammattilaista osteopatian ja joogan alalta. Heidät valikoitiin harkinnanvaraisesti. Heidän tuli olla kokeneita omalla ammattialallaan, ja tuntemus molemmista aloista oli etuna. Mukana oli yksi selvemmin joogan ja yksi selvemmin osteopatian edustaja sekä kaksi sellaista, joilla oli pitkä kokemus molemmilta aloilta. Jäsenillä oli myös kokemusta toisenlaisten alojen yhdistämisestä työhönsä, joten monialainen perspektiivi oli keskustelussa vahvasti läsnä.

Osallistujien kesken sovittiin, että heidän nimensä voisi tuoda julki opinnäytetyössä. Opinnäytetyöohjaajan kanssa kuitenkin päädyttiin myöhemmin ratkaisuun, että ryhmä pidetään nimettömänä. Tämä vastaa paremmin ammattikorkeakoulun tutkimuseettisiä käytäntöjä ja sillä varmistettiin, ettei yksittäisiä lausuntoja voida yhdistää tiettyihin henkilöihin.

Ryhmähaastatteluun valitut ammattilaiset osallistuivat haastatteluun tietoisien suostumismenettelyn puitteissa. Tällä taattiin osallistujien itsemääräämisoikeus. Haastattelun aiheet olivat suhteellisen yleisellä tasolla, eikä osallistujien tarvinnut jakaa henkilökohtaisia asioitaan (katso liite 1: "Tiedote ryhmähaastattelusta" sekä liite 2: "Suostumus ryhmähaastatteluun osallistumiseen"). Liitteessä 3 näkyy ryhmähaastattelun runko ja käsiteltävät kysymykset<sup>3</sup>.

---

<sup>3</sup> Liite on suora kopio kutsutuille lähetetystä sähköpostista. Aikamuodot ovat siksi preesensissä ja tutkimuskysymykset olivat tuolloin eri sanamuodossa kuin lopullisessa versiossa.



Haastattelu kesti hieman yli kaksi tuntia, eikä siinä ehditty lisäkysymykseen asti. Oma roolini haastattelussa oli lähinnä kuuntelijana, haastattelun ohjaajana sekä muistiinpanojen tekijänä. Ryhmähaastattelussa on riskinä, että yksi tai useampi osallistuja dominoi keskustelua, jolloin haastattelijan tehtävänä on pyytää myös muilta kommentteja (Hirsjärvi – Hurme 2008: 63). Vaikka tämä ei ollut suuri ongelma ryhmässä, pyysin ajoittain puheenvuoroa vähemmän äänessä olleilta keskustelijoilta. Ryhmähaastattelun annista lisää alaluvussa 7.2 raportin lopussa.

Ryhmähaastattelussa päädyttiin yhdessä johtopäätöksiin, jotka kirjasin fläppitaululle. Johtopäätökset hyväksyttiin lopuksi yhdessä. Fläppitaulun paperien lisäksi tallensin ryhmähaastattelun digitaalisesti lisävarmistuksena. Tallenne pidettiin fläppipaperien tukena johtopäätösten kirjaamisessa ja analysoinnissa. Tallenne tuhottiin opinnäytetyöprosessin loputtua tutkimuseettisistä syistä.

Tallennetta ei litteroitu, joten en myöskään systemaattisesti teemoitellut, tyypitellyt tai luokitellut aineistoa. Fläppitaulupaperit itsessään sisälsivät haastattelun johtopäätökset. Siltä osin kuin ne sopivat tutkimuskysymyksiini, sisällytin ne raporttiin. Täydensin, laajensin ja ajoittain opponoin johtopäätöksiä kirjallisuuden avulla. Tässä vaiheessa minä myös lisäsin raporttiin kirjallisuudesta nousevaa tutkimuskysymyksiin vastaavaa aineistoa, jota ei ollut tullut esiin ryhmähaastattelussa. Annoin myös omien havaintojeni ja päättelyni näkyä kommentoinnissa. Kuuntelin digitallenteen useampaan kertaan täydentääkseni sanamuotoja ja saadakseni haastateltavien ajatukset kirjattua mahdollisimman tarkasti. Keskustelussa, kuten kirjatuissa johtopäätöksissä, oli jonkin verran toistoa sekä irrallisia ajatuksia. Sovitin relevantit ajatukset sopiviin kohtiin raportin sisältölujuja, ja jätin pois kertaavia tai epärelevantteja osia. Pidin kuitenkin huolen, että sisältöluvut vastaavat mahdollisimman hyvin ryhmähaastattelun henkeä, eikä ajatuksia esitetä irti kontekstistaan.

Kolmea ensimmäistä osteopaattista periaatetta ja niiden suhdetta joogan periaatteisiin käsittelevissä luvuissa pohjana on sekä ryhmähaastattelusta saatu että kirjallinen aineisto. Analyysi etenee vetoketjukirjoittamisen periaatteella. Vuorijärvi ja Boedeker kirjoittavat, kuinka vetoketjukirjoittamisessa voidaan samassa luvussa käsitellä kirjallisuudessa ja ryhmähaastattelussa ilmenneitä teemoja ja asettaa ne ikään kuin vuoropuheeseen keskenään. Myös osa tuloksista voidaan sisällyttää samoihin lukuihin näiden kanssa. (Vuorijärvi – Boedeker 2006: 8-9.) Raportissa ei ole varsinaista Tulokset-lukua. Tulokset esitellään sisältöluvuissa ja vedetään yhteen pohdinnassa.

### 3 Osteopatia ja jooga käsitteinä

Sekä osteopatia että varsinkin jooga ovat käsitteinä hyvin laajoja. Opinnäytetyöni keskeisinä käsitteinä ne on syytä määritellä tarkemmin, jotta niitä pystytään mielekkäästi vertailemaan keskenään. Joogaa taustoitetaan suhteellisen laajasti sillä oletuksella, että opinnäytetyön lukijat ovat pääosin osteopatian ammattilaisia tai opiskelijoita, joille jooga on vähemmän tuttua.

#### 3.1 Osteopatia

Yleisesti hyväksytyn käsityksen mukaan osteopatia määritellään kokonaisvaltaiseksi terveydenhoidon systeemiksi, joka hyödyntää ja opettaa neljää osteopaattista periaatetta (Kuchera – Kuchera 1994: 2). Periaatteet ovat samalla siinä määrin universaaleja, että ne eivät ainoastaan rajoitu hoitotyöhön, vaan ne voidaan nähdä myös laajempänä sosiaalisena liikkeenä (Liem 2009: 92). Tässä opinnäytetyössä osteopatia nähdään lähinnä näiden periaatteiden ohjaamana systeeminä, eikä esimerkiksi yksittäisiin hoitotekniikoihin oteta niinkään kantaa.

Osteopaattiset periaatteet kirjattiin ensimmäisen kerran vuonna 1953 Yhdysvaltain Kirksvillessä osteopaattikomitean toimesta, ja periaatteiden sanamuotoa on sittemmin muokattu eri otteissa (Paulus 2012: 12). Pauluksen mielestä nuo neljä periaatetta eivät riitä osteopatian määrittelemiseksi. Hänen mukaansa niitä on syytä laajentaa ja palauttaa mahdollisimman lähelle A.T. Stillin alkuperäisiä tekstejä ja opetuksia. Hän täsmentää ja tuo modernille kielelle Stillin kymmenen osteopaattista periaatetta. Vapaasti suomennettuina ja lyhennettyinä ne ovat:

1. Ihmiset toimivat holistisesti dynaamisessa ykseyden tilassa.
2. Keholla ja psyykellä on kyky parantua tai adaptoitua sairaudesta tai loukkaantumisesta.
3. Rakenteen ja toiminnan suhde vaikuttaa koko kehon yleiseen terveyteen. Ne ovat keskinäisessä yhteydessä ja erottamattomat.
4. Täsmällinen diagnoosi tehdään palpaatiota käyttäen, jota seuraa potilas-spesifinen dynaaminen osteopaattinen hoitosuunnitelma ja hoito.
5. Tuki- ja liikuntaelimestön rakenne ja toiminta vaikuttaa koko organismin terveyteen.

6. Tuki- ja liikuntaelimistön, tai muun kehon systeemin, hoitoon käytetään yksilöllistä osteopaattista manuaalista hoitoa.
7. Osteopaattisen hoidon päämäärä on palauttaa luonnollinen kyky itsen parantumiseen erilaisia kehon systeemeitä tehostamalla ja esteitä poistamalla.
8. Osteopatiassa halutaan löytää ja hoitaa oireiden syyt pelkän oireiden hoitamisen sijaan. Kipu on oire eikä tauti itsessään.
9. Materiaalinen, biomekaaninen taso ja ei-materiaalinen, bioenerginen taso ovat olemassa rinnakkain dynaamisessa yhteydessä ja ykseydessä.
10. Osteopatia luottaa parantaviin voimiin, jotka ovat harmoniassa luonnon kanssa. Jokainen osteopaatti luo oman yksilöllisen hoitotapansa intiimissä yhteydessä kokonaisuuteen.  
(Paulus 2012: 11-16).

Pauluksen määritelmä on kiinnostava, joskin jossain määrin kertaava. Määritelmä tuntui liian laajalta opinnäytetyötä ajatellen. Kieltämättä siihen verrattuna Kirksvillen vuoden 1953 määritelmä taas vaikuttaa rajalliselta. Esimerkiksi ensimmäinen periaate siinä kuuluu: ”keho on yksikkö” (Seffinger ym. 2011: 21). Määritelmää on käytetty laajalti vuosikymmeniä, mutta opinnäytetyötäni ajatellen se tuntui liian kehokeskeiseltä kuvaamaan osteopatian kokonaisvaltaista lähestymistapaa (tästä lisää alaluvussa 4.1).

Käytän opinnäytetyössä laajennettua määritelmää periaatteista, joka ilmestyi teoksen *Foundations of Osteopathic Medicine* ensimmäisessä laitoksessa (Ward ym. 1997). Päädyin tähän, koska mielen ja sielun ottaminen mukaan ensimmäiseen periaatteeseen tarjosi mielenkiintoisia pohdinnallisia näkökulmia ja heijastuspintaa suhteessa joogaan. Nähdäkseni kyseinen osteopaattisten periaatteiden muotoilu kiteyttää osteopatian olemusta tarvittavassa määrin, sisältäen suurimman osan Pauluksen ehdottamien kymmenen periaatteen hengestä tiiviissä muodossa. Sanamuoto on kuitenkin tarpeeksi laaja antaakseen tilaa tulkinnoille.

Osteopaattisessa lähestymistavassa asiakkaan ongelmia tarkastellaan laajan hoidollisen kehyksen kautta, joka jaetaan ulkoisiin, sisäisiin, psykologisiin sekä toiminnallisiin tekijöihin. Hoidon spesifiin kohdistamiseen osteopatiassa on luotu viisi erilaista hoitomallia: biomekaaninen, hengitys-nestekierrollinen, neurologinen, bioenergeettinen sekä psykososiaalinen/käytöksellinen malli. (Seffinger ym. 2011: 4.) Tämä on hyvä pitää mielessä, vaikkei näihin malleihin syvennytä tässä opinnäytetyössä kuin epäsuorasti.

### 3.2 Jooga

Jooga voidaan nähdä kokonaisvaltaisena filosofiana, tieteenä, elämäntapana ja harjoituksena, jonka päämääränä on yksilöllisen ja universaalin tietoisuuden yhdistäminen itsessä, itseoivallus (Devereux 2002: 7-9). Sana jooga juontuu sanskritin kielen sanasta yuj, joka tarkoittaa sitomista, yhdistämistä, kiinnittämistä ja iestämistä sekä yhteyttä (Iyengar 2001: 1). Joogan ”isänä” pidetty Patanjali määrittelee joogan tietoisuuden liikehinnän lakkauttamiseksi (Iyengar 2003: 45-46). Toisen käännöksen mukaan jooga on mielen toimintojen pysäyttämistä. Tässä mieli jaetaan itsetietoisuuteen, ajatuksiin ja älykkyyteen. (Broo 2010: 32.) Liemin (2009: 93) mukaan pyrkimyksenä joogassa on saavuttaa vääristymätön, ehdollistumaton näkemys ja tietoisuus korkeammasta, transperсонаalisesta ja postrationaalisesta minuudesta. Vaikka kokemukseni mukaan nykypäivän joogatunnilla harvoin käytännössä tähdätään tällaisille tasoille, kyseiset näkemykset ovat vahvasti joogan perusteissa.

Joogan alkuperä on syvällä historiassa. Tarkkaa alkua jankohattaa ei tunneta, mutta joogan arvellaan olleen olemassa, lähteistä riippuen, 4 000–5 000 vuotta, tai pidempäänkin (Bryant n.d.; Devereux 2002: 12). Joskus se määritellään esimerkiksi 3 500-vuotiaaksi (Rautaniemi 2015: takakansi). Se on yksi hindulaisen filosofian kuudesta koulukunnasta, darshanasta (Broo 2010: 25), mutta sen lisäksi joogaa ilmenee myös esimerkiksi buddhalaisena, jainalaisena ja islamilaisena muotona. Nykyään näkyy myös mainintoja kristillisestä joogasta.

Opinnäytetyössä rajasin joogan käsitteenä länsimaissa tuttuun, fyysisiä asentoja eli asanoita hyödyntävään muotoon, jota voidaan kutsua De Michelisin määritelmän moderniksi asentojoogaksi (De Michelis 2004: 4). Tyypillisiä muotoja tälle ovat esimerkiksi ashtangajooga, iyengarjooga, vinijooga, bikramjooga sekä erilaiset muut asanaharjoituksia painottavat joogasuuntaukset (Puustinen – Rautaniemi – Halonen 2013: 23).

Oma taustani joogan harjoituksessa ja opettamisessa on modernin asentojoogan suuntaus, jota kutsutaan iyengarjoogaksi sen kehittäjän, B.K.S. Iyengarin (1918 – 2014), mukaan. Oma näkemykseni joogasta on kytkeytynyt tähän joogasuuntaukseen, mikä näkyy myös tässä opinnäytetyössä. Modernin asentojoogan eri joogatyyleillä on paljon yhteistä opettajalinjoissa sekä filosofisessa perinteessä, joten katson tässä esitettyjen näkökantojen kattavan joogaa laajemminkin. Toki läheskään kaikkia lähestymistapoja ei pystytä

huomioimaan. Iyengarjoogaa voidaan perustellusti sanoa maailman vaikutusvaltaisimmaksi joogamuodoksi (De Michelis 2004: 4), vaikkei se Suomessa olekaan kasvanut vastaavaan mittaan. Amerikkalainen Time Magazine valitsi Iyengarin yhdeksi maailman sadasta vaikutusvaltaisimmasta ihmisestä vuonna 2004 (The 2004 Time 100 n.d.), johon tuen hänen ratkaisevasta vaikutuksestaan joogan suosiolle ja leviämislle ympäri maailman. Iyengarjooga näyttäytyi siten varsin luontevana lähtökohtana modernin asentojoogan käsittelylle.

*Patanjalin joogasutrissa* esiintyvää joogan kahdeksanosasta tai -jäsenistä tietä pidetään joogan harjoittamisen ohjenuorana joogatyylistä riippumatta. Teos on kirjoitettu lyhyinä aforisminomaisina säkeinä, sutrina. Neliosaisen teoksen toisessa ja kolmannessa luvussa esitellään ashtangajooga (ashta = kahdeksan, anga = jäsen), joogan kahdeksanosainen tie<sup>4</sup>. Nämä kahdeksan jäsentä ovat (Iyengar 2001: 12-31; Broo 2010: 118-147):

1. Yama – viisi universaalia eettistä sääntöä tai periaatetta. Kivun ja tietämättömyyden juurina nähdään ahneus, halu ja riippuvaisuus. Yaman sääntöjen sanotaan katkaisevan nämä juuret.
  - Ahimsa: väkivallattomuus, niin muita elollisia kohtaan (tähän perustuu myös kasvissyönnö), kuin itseäkin kohtaan<sup>5</sup>. Laajemmassa merkityksessä rakkaus.
  - Satya: totuudellisuus, valheettomuus kaikessa kommunikaatiossa<sup>6</sup>. Yhdistettynä väkivallattomuuteen, myös vahingoittavan totuuden ilmaisematta jättäminen, eli vaitiolo.
  - Asteya: varastamattomuus. Kaikenlainen toiselta ottaminen ilman lupaa, oli kyseessä raha tai muu omaisuus, ajatukset tai aika.
  - Brahmacharya: pidättyväisyys aistinautunnoista. Usein ymmärretty selibaatiksi, vaikka toisaalta entisajan joogit ja pyhimykset olivat usein perheellisiä. Ymmärrettävissä myös maltillisesti nauttimiseksi.
  - Aparigraha: omistamattomuus, omaisuuden välttäminen. Asioiden, joita ei välttämättä tarvitse, keräämisen ja kahlumisen välttäminen.

---

<sup>4</sup> Tätä ei pidä sekoittaa ashtangajoogaan, suosittuun modernin asentojoogan suuntaukseen, vaikka nimi onkin sama.

<sup>5</sup> Perinteisesti ahimsan yhteydessä ei mainita väkivallattomuutta itseä kohtaan. Tästä kirjoittaa kuitenkin esimerkiksi Iyengar (2005: 48-49).

<sup>6</sup> Yksi tunnettu ahimsan ja satyan noudattaja oli Mahatma Gandhi, joka osoitti niiden valtavan muutosta aikaansaavan potentiaalin.

2. Niyama – viisi käyttäytymissääntöä, liittyen varsinkin itseen ja omaan harjoitukseen.
  - Saucha: puhtaus, ulkoisesti ja sisäisesti. Joogatraditioon kuuluu monia sääntöjä peseytymisestä, oikeanlaisesta ja puhtaasta ruoasta, harjoittelupaikasta ja niin edelleen<sup>7</sup>.
  - Santosha: tyytyväisyys elämään, tarkoittaen myös tyytymistä elämän välttämättömyyksiin. Siten kytköksissä aparigrahaan.
  - Tapas: palava itsekuri. Sisäisen kuumuuden ja voiman kehittäminen, joita käytetään kehon, puheen ja mielen epäpuhtauksien polttamisessa. Viittaa myös askeettisuuteen.
  - Svadhyaya: pyhien tekstien lukeminen, opiskelu. Modernimman tulkinnan mukaan myös itsetutkiskelu, tekstien soveltaminen omaan elämään.
  - Ishvara pranidhana: jumalalle<sup>8</sup> omistautuminen, kaikissa sanoissa ja teoissa. Oman elämän keskipisteen siirtäminen itsestä jumalaan.
3. Asana – asento. Vaikka tämä on modernille asentojoogalle tutuin osio, teoksessa asanalle omistetaan vain kolme sutraa. Sillä tarkoitetaan lähinnä istuma-asentoa; asana tarkoittaa istuinta. Asanan on oltava vakaa ja mukava, siinä on lopetettava ponnistelu ja uppouduttava äärettömyyteen. Tästä seuraa, etteivät kaksinaisuudet häiritse harjoittajaa ja hän vaipuu syvään rauhan tilaan. Täydellistymä asanassa ei kuitenkaan ole vielä lähelläkään joogan täydellistymää, vaan silloin voidaan siirtyä seuraavaan vaiheeseen, pranayamaan.
4. Pranayama – hengityksen tai pran<sup>9</sup> hallinta. Sisään- ja uloshengityksen sekä hengityksen pidätyksen pidentäminen. Alun perin joogan pääasiallinen harjoitus. Etenemisen on oltava hyvin hidasta, varovaista, järjestelmällistä ja kärsivällistä, tehtynä asiantuntevan gurun ohjauksessa. Muuten pranayaman varoitetaan joh-

---

<sup>7</sup> Asanat ja pranayama toisaalta puhdistavat kehoa sisäisesti, ja mielen emootioiden ja ajatusten puhtautta kultivoidaan erilaisilla harjoituksilla.

<sup>8</sup> Jumalalla on tarkoitettu tässä erilaisia käsitteitä, muun muassa Samkhya-filosofian purushaa (katso sivu 21). Jumalalle omistautumiselle annetaan *joogasutrissa* paljon painoarvoa, samoin kuin esimerkiksi *Bhagavad Gitassa*.

<sup>9</sup> Prana nähdään elinvoimana, joka virtaa kaikessa elollisessa. Verrattavissa esimerkiksi kiinalaiseen chi-energiaan. Prana virtaa nadeissa, energiakanavissa, ympäri kehoa. Se muodostaa eräänlaisia pyörteitä, chakroja, joista tärkeimmät seitsemän sijaitsevat keskeisimmän mediaanisen nadin, sushumnan, varrella.

tavan mielenterveydellisiin ongelmiin, jopa kuolemaan. Mieli ja hengitys ovat läheisessä yhteydessä, joten hengityksen hallitseminen kirkastaa ja keskittää myös mielen.

5. Pratyahara – aistien vetäytyminen. Kiinnittyessään aistikohteisiinsa aistit kuljettavat ihmistä kuin hevosvaunujen hevoset (katso sivu 21). Hengityksen ja mielen keskittyessä myös aistit saadaan paremmin hallintaan. Ne vedetään pois normaaleista aistikohteistaan, mistä seuraa vapaus aistien dominoinnista.
6. Dharana – keskittyminen, mielen sitominen yhteen kohteeseen. Kohde voi olla omassa kehossa tai sen ulkopuolella, tai se voi olla jokin mielessä lausuttava lause tai sana, mantra<sup>10</sup>. Vaikka keskittymistä harjoitetaan muun muassa pranayamassa, niin vasta yhdistyessään pratyaharaan keskittyminen täydellistyy.
7. Dhyana – mietiskely, meditaatio. Jos dharanassa joogi saavuttaa keskittymisen ikään kuin erillisinä pisaroina, dhyanassa keskittyminen pysyy kuin tasaisena virtana valuva öljy. Useat joogan auktoriteetit ovat tähdentäneet, että meditaatio on kuin siunaus. Sen voi vain vastaanottaa. Se tapahtuu, jos on tapahtuakseen, kun kaikki muut joogan osat ovat paikoillaan. Sitä ei siis voi suoranaisesti tehdä, toisin kuin monissa moderneissa meditaatiotekniikoissa annetaan ymmärtää.
8. Samadhi – syventyminen. Harjoittaja vaipuu niin syvään mietiskelyn tilaan, että unohtaa kaiken muun, itsensä mukaan lukien, ja yhdistyy tietoisuudessaan mietiskelynsä kohteeseen. Todellinen jooga, yhdistyminen, on saavutettu. Tämäkin on kuitenkin vielä osa harjoitusta, eikä ole joogan lopullinen tavoite.

Patanjali käyttää kolmesta viimeisestä angasta yhteisnimeä samyama, kiinnittyminen. Kiinnittämällä tietoisuutensa erilaisiin kohteisiin, harjoittaja samaistuu niihin täydellisesti ja saa niistä intuitiivista tietoa. Patanjali listaa erilaisia samadhin tasoja, joihin kiinnittämällä hän voi edetä yhä hienojakoisemmille prakritin<sup>11</sup> tasoille ja saavuttaa lopulta tavoitteensa: kaivalyan, eli erillisyyden. Erillisyydellä tarkoitetaan tässä vapautumista prakritin

---

<sup>10</sup> Mantroista tärkein on pyhänä pidetty tavu om. Se muodostuu kirjaimista a, u ja m, joiden nähdään edustavan lukemattomia ihmiselämän ja universumin kolmijakoisuuksia, esimerkiksi valveta, unitila ja syvän unen tila; kolme gunaa (katso alaluku 5.2); mies, nainen ja neutri; mennyt, nykyinen ja tuleva jne. (Iyengar 2001: 28-29). Om-tavun sanotaan pitävän sisällään koko joogan.

<sup>11</sup> Samkhya-filosofian termi luodulle maailmankaikkeudelle (katso sivu 21).

lainalaisuuksista, kuten karmasta<sup>12</sup> ja elämien kiertokulusta. Mielen vapautuessa joogin tietoisuus yhdistyy puhtaaseen tietoisuuteen, ikuiseen purushaan. Patanjalin mukaan ”oikotienä” erillisyyteen on ishvara pranidhana, jumalalle omistautuminen. Sama näkemys toistuu monissa muissakin vanhoissa teksteissä, muun muassa *Bhagavad Gitassa*. (Iyengar 2001: 12-31; Broo 2010: 118-147.)

---

<sup>12</sup> Karmalla tarkoitetaan tekojen ja niiden seurauksien välistä yhteyttä, joka on eräänlainen luonnonlaki.



## 4 Keho on yksikkö

Keho on yksikkö; henkilö on yksikkö, joka koostuu kehosta, mielestä ja sielusta (Tenets of Osteopathic Medicine 2017).

Havaintojeni mukaan sekä osteopatiassa että joogassa puhutaan kokonaisvaltaisuudesta ja ihmisen jaosta kehoon, mieleen ja sieluun – ihmisyyden tasoihin, jotka toimivat tiiviissä yhteistyössä. Kirjallisuuden perusteella tämä näyttäisi olevan osteopatiassa yleinen tapa nähdä ihminen, kuten myös joogassa. Ymmärtääkseni kyseessä on historiallisesti suhteellisen uusi jako, johon vaikuttavat monien eri uskontojen ja filosofioiden suuntauksat. Näyttää siltä, että varsinkin sielulla tarkoitetaan usein toisistaan eriyviä asioita.

### 4.1 Keho, mieli ja sielu osteopatiassa

Myös Still puhui ihmisestä kolmiosaisena olentona, tosin hän ei jakanut ihmistä kehoon, mieleen ja sieluun. Kirjassaan *Philosophy of Osteopathy* hän jakaa ihmisen kehoon, liikkeeseen ja mieleen. Tässä jaossa keho on meille tuttu fyysinen keho. Liike on elämänenergia, henki joka pitää kehon liikkeessä. Mieli on hänelle ylivoimainen olemuspuoli, joka hallinnoi koko tätä ”suurta elämän konetta”. (Still 1899: 26-27.)

Fulford kirjoittaa, kuinka osteopaatit uskovat ihmisen muodostuvan eri ”kehoista” kuten verisuonten kehosta, hermoston kehosta, lihasten kehosta ja luiden kehosta. Kaikki nämä kehot ovat syvästi yhteydessä toisiinsa muodostaen kokonaisuuden. (Fulford 1996: 13.) Tämä näyttäisi käyvän yksiin ”keho on yksikkö” -määritelmän kanssa. Myöhemmin Fulford tuo myös esiin näkemyksensä ihmisen jaosta kehoon, mieleen ja sieluun. Hänen mukaansa näkemys perustuu osteopatian ja itämaisen ajattelun, varsinkin taoismin, yhdistämiseen. (Fulford 1996: 156-161.)

Ryhmähaastattelussa hyväksyttiin ihmisen kolmijakoisuus kehoon, mieleen ja sieluun. Samalla kuitenkin tuli ilmi, kuinka vaikeaa on vetää rajaa näiden välille. Vaikeus tulee eteen jo kehon ja mielen erottelussa. Keho on kyllä helppo mieltää siksi fyysiseksi osaksi, joka on ihmisaistein havaittavissa. Kuitenkin, jo tarkastellessa ihmistä fysiologisena tai psykofyysisenä kokonaisuutena hermostollisine järjestelmineen, kehon ja mielen rajat eivät olekaan niin selvät. Erilaisten psyko-, bio-, neuro -etuliitteiden sanottiin tuntuvan vain sanahelinältä. Keho ja mieli eivät ole millään tavalla erillisiä, eikä niitä voi jakaa toisistaan.

Seffinger ym. kuvaavat, kuinka tämä keskeinen periaate, muodossa ”keho on yksikkö”, perustuu näkemykselle, että jokaisen kehon osan optimaalinen toiminta ja eheys ovat riippuvaisia toisten osien toiminnasta. Veren ja muiden nesteiden kuljettamat aineet sekä hermoimpulssit ja hermoston välittäjäaineet ovat kommunikaatiojärjestelmiä, jotka muodostavat nuo riippuvuussuhteet ja homeostaasin<sup>13</sup>. Ymmärrettävästi häiriötila jossain verkoston osassa vaikuttaa muihinkin osiin ja terveyteen. Määritelmää on kuitenkin välttämätöntä laajentaa, niin oleellinen kuin se onkin. (Seffinger ym. 2011: 16.)

Seffinger ym. jatkavat, että hoitaja ei ole tekemisissä kehojen, vaan yksilöiden kanssa, joilla on myös mieli, geneettinen perimä, henkilöhistoria ja niin edelleen. Kartesiaaninen jako kehoon ja mieleen on dualistinen ja keinotekoinen. Tutkimukset ovat kiistatta todistaneet, että keho ja mieli ovat niin erottamattomat, että ne tulisi nähdä yhtenä kokonaisuutena. Sillä, mitä tapahtuu niistä toisessa, on väistämättömät vaikutukset myös toiseen. Ihminen on lisäksi paljon enemmän kuin kehon ja mielen yhdistelmä, kuten vesi on enemmän kuin hapen ja vedyn yhdistelmä omine laatuineen ja lainalaisuuksineen. Ihminen itse tuntee olonsa terveeksi tai sairaaksi, iloiseksi tai surulliseksi, eikä hänen kehonsa tai mielensä. Ihminen kuvaillaan kontekstina, ympäristönä jossa keho ja mieli toimivat. (Seffinger ym. 2011: 16-17.) Vaikka ihminen nähdään tässä laajempänä kokonaisuutena kuin hänen kehonsa ja mielensä, kirjoittajat näyttävät välttävän sanaa ”sielu”.

Jos kehon ja mielen eroa on vaikea määritellä, onkin sielun määrittäminen erityisen hankalaa. Ryhmähaastattelussa esiteltiin osteopaattinen näkemys, jossa sielu nähdään yhteytenä ”lähteeseen”. Sielu on se ihmisyyden osa, jonka kautta on mahdollisuus muistaa yhteys alkuperäiseen, siihen mistä olemme tulleet. Esiin tuli myös näkemys, että sielu on puhtaan tietoisuuden tila, josta muut osat ihmisyyttämme ovat virranneet maailmaan. Se on alkuperäinen fulcrum<sup>14</sup>, josta terveys virtaa elämäämme. Keho ja mieli ovat suhteessa tuohon samaan fulcrumiin.

Näkemykseni mukaan puhuttaessa sielusta kosketetaan lähes väistämättä kysymystä jumalasta. Sielun ja jumalan olemassaolo ovat uskon ja ihmisen subjektiivisen kokemuk-

---

<sup>13</sup> Kehon sisäinen suhteellinen tasapainotila, jossa solut pääsevät elämään ja toimimaan.

<sup>14</sup> Osteopatiassa käytetty määre: kiintopiste, johon suhteessa muut osat ovat liikkeessä. Tuki tai lepopiste, jonka varassa vipu kääntyy liikuttaessaan kehoa ja josta se saa voimansa (Magoun 2011: 339).

sen asioita. Puolesta tai vastaan -argumentointi ei tällaisessa opinnäytetyössä ole mielekästä, eikä siihen menty ryhmähaastattelussakaan. Näkemykseni mukaan jumalalla on osteopatiassa kuitenkin ollut suuri rooli alusta pitäen. Pauluksen mukaan A.T. Still oli syvästi henkinen mystikko ja metafysiikko. Hän ei kuitenkaan ollut uskonnollinen. Pauluksen mukaan osteopatiaa ei ole koskaan tarkoitettu uskonnoksi, ja Still oli aina avoin erilaisille uskoille. Hän näki kuitenkin olevansa pyhän äärellä pohtiessaan paranemisen lähdettä ja pyysi olemaan sille avoimena. Still oli tietoisesti ympäröityä henkisyytensä yksityiskohdista. Hän kuitenkin teki selväksi oppilailleen, että näistä tulisi parempia osteopaatteja tunnistessaan paranemisprosessien takana vaikuttavan suuremman voiman. (Paulus 2012: 15-16.)

#### 4.2 Ihmisen eri tasot joogafilosofiassa

Ryhmähaastattelussa nostettiin esiin Samkhya-filosofian näkemys prakritista ja purushasta. Prakritilla tarkoitetaan luontoa: kaikkea luotua, koko universumia omine fysiikan ja henkisine lakeineen. Purusha taas on puhdas tietoisuus, joka on prakritin ulottumattomissa ja josta prakriti on virrannut luomistyössä. Nähdäkseni tämä tulee hyvin lähelle aiemmin mainittua osteopaattista ajatusta alkuperäisestä lähteestä fulcrumina.

Muinaisessa intialaisessa *Katha Upanishadissa* on kuuluisa vertaus kehon, mielen ja sielun suhteista toisiinsa. Siinä atman, joka voidaan tulkita sieluksi tai itseksi<sup>15</sup>, kuvataan hevosvaunujen kuljettamana ylhäisenä. Keho on tässä allegoriassa vaunut. Buddhi, joka kuvaa älykkyyttä, järkeä tai erittelykykyä, on vaunujen kuljettaja. Se pitää käsissään suitsia, joka on manas, eli mieli ajatuksineen. Vaunujen eteen on valjastettu viisi hevosta, jotka kuvaavat ihmisen viittä aistia. Aistien halujen kohteet ovat ne, mihin ne pyrkivät. Aistien hallitsemiseen ei voi käyttää pelkästään manasta, vaan buddhin on käytettävä erittelykykyään ja kontrolloitava suitsia. (Hume 1921: 351-352; Iyengar 2001: 11.) Mielenkiintoinen seikka tässä on se, että kyydissä istuva atman ei tee mitään puuttuakseen tapahtumien kulkuun, vaan kokee vain kaiken tynesti.

Katha Upanishadista myös löytyy seuraava määritelmä: aistien yläpuolella ovat aistiobjektit. Niiden yläpuolella on manas, manasin yläpuolella buddhi, buddhin yläpuolella atman. Suuren atmanin yläpuolella on manifestoitumaton, ja sen yläpuolella purusha. Purushan yläpuolella ei ole mitään. Se on loppu, korkein määränpää. (Hume 1921: 352.)

---

<sup>15</sup> Englannin kielen Self. Joissain lähteissä tämä tulkitaan samaksi kuin purusha.

Tämän tilan saavuttaminen on joogan lopullinen määränpää, josta mainittiin myös joogaa käsittelevässä alaluvussa 3.2. Nähdäkseni tässä määritelmässä purushan ja atman välille ei vedetä yhtäläisyysmerkkejä, vaan purusha on jotain ihmismielelle vielä käsittämättömämpää, manifestoitumattoman tuolla puolen.

Intialaisessa filosofiassa sielun ja jumalan suhde on ikuisuusaihe ja jossain mielessä myös määrittelee erilaisia koulukuntia. Esimerkiksi Advaita Vedantan<sup>16</sup> mukaan yksittäinen sielu, josta käytetään termiä jiva sekä atman, joka määritellään universaaliksi sieluksi, ovat identtiset. Ne ovat samaa brahmania eli jumalaa. Tietämättömyyden ja päätelyvirheen takia jiva nähdään erillisenä, samaan tapaan kuin tila säiliön sisällä nähdään erillisenä tilasta ylipäätään. Myös brahman ja sen luova voima maya, eli näkyvä maailma, ovat samaa. (Menon n.d.)

Toisenlaisena tapana nähdä ihminen, ryhmähaastattelussa nostettiin joogafilosofiasta viisi koshaa, jotka ovat ihmisen kehoja eri tasoilla. Ne ovat fyysisen kehon sisällä sisäkkäin, kuin venäläiset Maatuska-nuket, tai sipulikerrokset. Haastattelussa tuli myös esiin ajatus, että ne voidaan vaihtoehtoisesti nähdä laajenevan ulospäin, jolloin fyysinen keho on sisimmäinen, ikään kuin tiivistynein osa ihmisyyttä<sup>17</sup>. Nämä viisi kehoa ovat:

- Annamaya kosha – fyysinen keho
- Pranamaya kosha – fysiologinen tai energeettinen keho
- Manomaya kosha – mielen keho
- Vijñanamaya kosha – älykkyyden keho
- Anandamaya kosha – autuuden tai sielun keho

Käsitellessään koshaa, tai olemuksen kerroksia, kuten Iyengar niitä kutsuu, hän toteaa, että jaot niiden välillä ovat hypoteettisia. Ihminen on yksilöllinen ja yhtenäinen olento. Niiden erittely auttaa kuitenkin hahmottamaan ihmisen erilaisia olemuspuolia. Hänen mukaansa ajan saatossa nämä kerrokset ovat päässeet tahrautumaan. Ne eivät tällöin enää päästä sielun puhdasta valoa läpi, vaan peilaavat lähinnä ihmisen ympärillä olevia ulkoisia asioita. Tällöin ihminen kokee hajaannusta ja pirstoutumista, mikä tekee elä-

---

<sup>16</sup> Vedanta on yksi kuudesta koulukunnasta, darshanasta. Advaita Vedanta on sen alakoulukunta. Advaita tarkoittaa ei-kaksinaisuutta. (Menon n.d.)

<sup>17</sup> Tämä ei ole klassinen tapa käsittää koshaa, vaan tuli esiin erään keskustelijan ajatuksena. Tässä nähtiin vastaavuus joidenkin osteopaattien näkemyksiin.

mästä epämurkavaa ja hämmäntävää. Joogin tehtävänä on integroida ja linjata keskenään eri kerrokset ja kulkea olemuksensa periferiasta kohti keskustaa, sielua. Jotta haluttu eheys ja kokonaisuus voidaan saavuttaa, kerrosten on oltava yhteydessä uloimista sisimpiin ja sisimmistä uloimpiin. Esimerkiksi mentaalisen ja älykkyyden kehojen tulee olla toimivia, jotta pystyisimme havainnoimaan, analysoimaan ja pohtimaan mitä tapahtuu fyysisessä ja energeettisessä kehossa, sekä tekemään tarvittavia muutoksia. (Iyengar 2008: 3-6.) Tässä on nähtävissä yhtäläisyyttä aiemmin mainittuun vaunujen kuljettaja buddhin ja manasin, valjaiden, suhteeseen.

Ryhmähaastattelussa puhuttiin ihmisestä mikrokosmoksena makrokosmoksessa. Tämä on joogassa käytetty näkemys, jota käytetään jossain määrin myös osteopatiassa. Siinä kaikille universumin ilmiöille nähdään ihmisessä vastaavuus. Joogi voi omassa harjoituksessaan tutkiskella paljon laajempia ilmiöitä kuin vain omassa kehossaan tapahtuvia.

Tällaisten kokemusten kommunikoinnissa toisille piilee myös mahdollinen ongelma joogamaailmassa, jonka Liem nostaa esiin: yksityisen kokemuksen käsittäminen absoluuttisena. Hän peräänkuuluttaa strukturalismia, jossa psykologiset ja kollektiiviset rakenteet historiallisine, kulttuurisine konteksteineen otetaan osaksi kokemusta. Kypsemmän näkemysten saavuttamiseen tarvitaan dialogia ja hermeneutiikkaa<sup>18</sup>. Hänen kokemuksensa mukaan tahtoa tällaiseen löytyy joogamaailmassa valitettavan harvoin. Ehkä on helpompaa uskoa omien monopolististen mallien yksinkertaistettuihin lupauksiin, koska ne antavat turvaa ja selkeyttä. (Liem 2009: 97-98.) Myös oma kokemukseni tukee tätä näkemystä. Liemin mukaan samankaltainen ongelma liittyy vanhojen joogatekstien tulkintaan, kuten mainittiin sivulla 9.

Kuten alaluvussa 3.2 esitettiin, *Patanjalin joogasutris*sa sielulle ja jumalalle sekä jumalalle omistautumiselle annetaan iso rooli. Näkemykseni mukaan nykyihmiselle on jumalasta tai sielusta puhuminen usein kiusallista. Osteopatian ja modernin joogan käytännössä aihe usein sivuutetaan, joskin joogassa sille lienee hieman enemmän elintilaa erinäisten oletusten perusteella. Ihminen tulee osteopaatin vastaanotolle yleensä jonkin fyysisen vaivan takia. Puustisen, Rautaniemen ja Halosen (2013: 23-24) mukaan joogatunnilla saatetaan fyysisen harjoituksen lisäksi harjoittaa jonkin tyyppistä individualistista henkisyttä. Heidän tutkimuksensa mukaan joogaa käsittelevissä lehtiartikkeleissa

---

<sup>18</sup> Oppi tekstien tulkinnasta, tai filosofinen suuntaus, jossa pohditaan tekojen ja käytäntöjen merkityksiä (Hermeneutiikka 2016).

on havaittavissa ristiriitaisuutta. Joissain niistä alleviivataan ei-uskonnollisuutta, toisissa taas henkisyttä. Usein joogaa ei nähdä uskontona, mutta silti se on ”enemmän kuin liikuntaa”. (Puustinen – Rautaniemi – Halonen 2013: 28-30). Ristiriita kuvastaa nähdäkseni nykyihmisen kompleksia suhdetta henkisyyteen tai uskonnollisuuteen.

#### 4.3 Kipu ja kärsimys

Ryhmähaastattelun alkuvaiheessa oli paljon esillä kärsimyksen ja kivun teema. Osteopatiaa ja joogaa yhdistää monessa mielessä pyrkimys näistä eroon, on kyseessä sitten asiakkaan tai oppilaan kärsimyksen ja kivun vähentäminen, tai niiden vähentäminen omin keinoin. Esimerkiksi joogaterapiassa tahdotaan saattaa asiakas joogan tielle, sen sijaan että vain lievitetäisi hänen sen hetkisiä kipujaan. Haastattelussa nähtiin myös, että osteopaattisella hoidolla halutaan lievittää kipua, mutta vain siinä määrin, että päästään käsiksi syvemmän tason leesioihin<sup>19</sup>.

Ryhmähaastattelussa ilmeni, että joidenkin osteopaattien mielestä jo se, että meillä on keho, on leesio. Kivulta ja kärsimykseltä ei siis voi välttyä ihmiselämässä. Haastattelussa kärsimys nähtiin olennaisena osana ihmisyyttä. Ihmisen kärsimyspolusta kumpuavat ehkä tärkeimmät opetukset ja oivallukset hänen elämässään. Osteopatiassa kärsimystä ei välttämättä halutakaan poistaa tavalla, joka olisi liian helppoa asiakkaalle. Tällöin hän ei välttämättä ota omasta tilastaan vastuuta eikä pääse käsiksi siitä nouseviin opetuksiin. Vaikka asiakas kävisi kuinka monissa hoidoissa, mutta ei muuttaisi mitään muuta elämässään, hoito olisi vain ”kaivoon kannettua vettä”. Yhdeksi osteopaattisen hoitotyön perustarkoituksista nähtiin itsensä tekeminen tarpeettomaksi, eli ihmisen auttaminen ylläpitämään omaa terveyttään.

Liem painottaa yksinkertaisuuden ja ei-tietämisen tilaa niin osteopatiassa kuin joogassakin. Kummassakaan systeemissä ei voi ennalta tietää, miten sisäinen kasvu ja terveys ilmentyvät, miten ja missä kohtaa olemustamme muutokset tapahtuvat. Hänen mukaansa on tyypillistä, että osteopaattisessa hoitotyössä lyhyen aikavälin kivunhelpotus saavutetaan sillä hinnalla, että syvempi ymmärrys terveysongelmien yhteyksistä ihmisen

---

<sup>19</sup> Vanha termi somaattiselle dysfunktiolle: toisiinsa suhteessa olevien somaattisen järjestelmän osien heikentynyt tai muuttunut toiminta (Glossary of Osteopathic Terminology 2011: 53).

elämään jää saavuttamatta. Osteopaatin tulee ymmärtää tilanteen luonne ja pystyä selittämään se asiakkaalle. Sen jälkeen on asiakkaan valinta, keskitytäänkö hoidossa kivunlievitykseen vai transformatiivisten prosessien kohtaamiseen. (Liem 2009: 98-99.)

Ryhmähaastattelussa puhuttiin sanonnasta, jonka mukaan kipu on paras opettaja. Keskustelussa muistutettiin, että kipu voi myös olla valehtelija. Kipu ei usein kerro ongelman todellisia syitä, vaan ne pitää löytää itse. Henkilöhistoria pidetään mukana osteopaattisessa hoidossa ja autetaan asiakasta ymmärtämään ongelmien pidempiaikaisia syitä. Parantaminen jäisi ohueksi, jos hoidettaisiin pelkästään fyysistä kehoa. Haastattelun mukaan kuitenkin usein hoitosuhteen alkuvaiheessa hoito keskittyy lähinnä fyysiseen hoitamiseen ja kivun lievitykseen. Kun näitä on saatu vähennettyä, päästään hienovaraisemmille, mahdollisesti sielun tasoille.

Vastaamattomaksi haastattelussa tosin jäi kysymys, voiko sielu olla kipeä, ja voidaanko sitä hoitaa. Kielellämme kun löytyy ilmauksia kuten ”sielun kärsimys”. Osa haastattelussa mukana olleista näkivät tämän ilmiönä, joka hoidossa tulee huomioida. Osa oli tästä eri mieltä, tai ei ottanut kantaa. Näkemykseni mukaan tässä kysymyksessä nousee keskeiseksi sielun määritelmä. Mikäli sillä tarkoitetaan jotain purushan kaltaista, kaiken olevaisen tuolla puolen olevaa puhdasta olemisen tai tietoisuuden tilaa, ei sen hoitaminen tule kyseeseen. Jos sielun taas käsittää jonkinlaisena ympäristönä tai kontekstina, kuten esimerkiksi Seffinger ym. (katso sivu 20), sen hoitaminen on perusteltua.

Still (1899: 26-27) näki kehon suurena elämän koneena, jonka toiminnan parantamiseksi osteopaatti tekee hoitotoimenpiteitä. Nähdäkseni ajatus kehosta koneena kuulostaa nykyaikana vieraalta, ja toki Stillkin näki ihmisen samalla monitasoisena kokonaisuutena. Kokonaisvaltaisuus on osteopatiassa vahvasti mukana, vaikka näkemykseni mukaan osteopaattisten periaatteiden soveltaminen käytännössä perustuu usein yhä kehon rakenteiden biomekaaniseen hoitamiseen. Tästä lisää seuraavissa luvuissa.

## 5 Itsesäätely ja itsen parantaminen

Keholla on kyky itsensä säätelyyn, itsensä parantamiseen ja itsensä ylläpitoon (Tenets of Osteopathic Medicine 2017).

Seffinger ym. kirjoittavat, kuinka ihmiset ovat muinaisista ajoista lähtien arvostaneet kehon kykyä toipua sairauksista, kuumeista, verenvuodoista, luunmurtumista, tulehduksista, jopa ajoittain syövästä. Myöhemmin on myös havaittu kehon kyky selviytyä ulkopuolisista terveysuhkista, kuten mikro-organismeista sekä ympäristöstä tai ravinnon mukana tulevista myrkyistä. (Seffinger ym. 2011: 18.)

Seffinger ym. jatkavat, että kehossa on myös havaittu homeostaattiset mekanismit. Nämä pystyvät pitämään kehon sisäisen ympäristön ja varsinkin soluväliaineen eri ominaisuudet dynaamisesti tasapainossa tarkkojen raja-arvojen sisällä. Tämä valtavan monimutkainen säätelymekanismi on elintärkeä solujen toiminnan kannalta ja sitä voidaan pitää kehon terveyttä ylläpitävänä systeeminä. Sisäinen terveydenhoitosysteemi muodostuu siten kolmesta komponentista: parantavasta, puolustuksellisesta ja homeostaattisesta. (Seffinger ym. 2011: 18.)

Seffinger ym. jatkavat, että kun sisäinen terveydenhoitosysteemi pääsee toimimaan optimaalisesti ja esteettä, siitä on seurauksena terveys, mikä on aina sen luonnollinen taipumus. Sisäinen terveydenhoitosysteemi tekee omat diagnoosinsa, määrää omat reseptinsä, käyttää omaa laajaa apteekkiaan ja antaa jokaisen tarvittavan annoksen ilman sivuvaikutuksia. Osteopaatti tai osteopatia ei siis paranna ihmistä, vaan ihminen itse on omasta terveydestään viime kädessä vastuussa. Vastuu näkyy siinä, miten ihminen elää, ajattelee, käyttäytyy, ravitsee itseään, kohtelee toisia, käyttää kehoaan ja mieltään sekä muissa elämäntapa-asioissa. Hoitajan velvollisuutena on opettaa, mahdollistaa ja motivoida tällaista vastuunottoa asiakkaassaan. (Seffinger ym. 2011: 18-19.) Tämä on nähdäkseni hyvin linjassa edellisen alaluvun pohdinnan kanssa kivunhoidosta ja asiakkaan vastuuttamisesta.

### 5.1 Osteopaatin ja jooganopettajan opetuksellinen tehtävä

Myös ryhmähaastattelussa esitettiin, kuinka osteopaatilla on hoitosuhteen lisäksi opetuksellinen tehtävä suhteessa asiakkaaseensa. Asiakkaan tietoisuutta omasta kehoaan ja terveyteen liittyvistä asioista halutaan auttaa lisääntymään, oli sitten kyse hänelle



sopivasta ruokavaliosta, liikunnasta tai joogan aloittamisesta. Asiakkaan oivallus ja vastuunotto omasta terveydestään nähtiin siis jälleen tärkeinä.

Ryhmähaastattelussa pohdittiin, että toisaalta asiakkaalle halutaan antaa rauhaa ja tilaa itsensä parantamiseen. Hänelle ei haluta pakkosyöttää hoitajan omaa agenda ja uskomuksia. Vaaditaan herkkyyttä, että hoitaja pystyy lukemaan asiakkaan kulloisiakin tarpeita ja päättämään, mistä tämä sillä hetkellä hyötyisi parhaiten. Esimerkiksi burnout-potilaiden sanottiin olevan niin ”jumissa”, etteivät he näe uusia valinnan mahdollisuuksia elämässään. Tässä tarvitaan aikaa, hienovaraista kannustusta ja ohjausta. Pikkuhiljaa asiakas saattaa alkaa itse miettiä vaikkapa pilateksen tai joogan aloittamista.

Näen tässä ongelmana sen, että osteopaattiset hoitajaksot ovat usein liian lyhyitä pitkälisten prosessien läpikäymiselle. Kyseessä ei ole samantyyppinen pitkäaikainen hoitaja-asiakassuhde kuin vaikkapa psykoterapiassa. Osteopaatti myös saattaa nähdä asiakastaan suhteellisen harvoin, jolloin riittävän läheistä ja luottamuksellista suhdetta on vaikea rakentaa.

Ryhmäkeskustelussa nähtiin opetuksellinen tehtävä elämäntapa-asioissa myös jooganopettajalla. Nähdäkseni keskimääräisen joogatunnin suuri ryhmäkoko taas ei usein mahdollista kovin henkilökohtaista tukemista. Etuna verrattuna osteopatiaan on kuitenkin säännöllinen, viikoittain tai useamminkin toistuva, ja mahdollisesti vuosia kestävä opettaja-oppilassuhde. Tällöin opettaja voi vaikuttaa oppilaisiinsa inspiroivilla ajatuksilla pitkällä aikavälillä, kunnes he ovat valmiita ottamaan niitä vastaan.

Ryhmähaastattelussa pohdittiin sitä, kuinka jo asentojoogan harjoittaminen kehittää herkkyyttä tiedostaa omaa sisäistä tasapainoa ylläpitäviä tekijöitä. Siinä kehollisten syytehtyksen erittely laajenee samalla myös mielen tasolle. Kun harjoituksen myötä sattva<sup>20</sup> lisääntyy elämässä ja jokin, kuten harjoituksen puute, huono ruokavalio tai stressi, heittää tästä tilasta pois, ihminen haluaa yleensä palata siihen takaisin. Hän haluaa palauttaa harjoitusrutiiniinsa, tukien siten omilla valinnoilla terveyttään. Harjoituksen taas alkaessa rullata mieli hiljenee, ruokavalio paranee ja muut terveyttä tukevat asiat elämässä aktivoituvat uudelleen. Joogaharjoituksen siis nähtiin ikään kuin automaattisesti lisäävän itsesäätelystä. Ajan mittaan joogan harjoittamisen nähtiin myös laajentuvan joogamatolta muuhun elämään. Tällöin esimerkiksi kävely metsässä voi olla joogaa.

---

<sup>20</sup> Puhdas, harmoninen laatu. Katso seuraava alaluku.

Ryhmähaastattelun mukaan joskus esteenä terveyden tasapainoa tukevien valintojen tekemiselle on tiedon puute. Joogan harjoittajan nähtiin paljolti itse aiheuttavan itselleen harjoituksesta johtuvat vaivat. Liiallinen kunnianhimo, jossa kehon suorituskyvyn rajoja ei kuunnella eikä kunnioiteta, saattaa johtaa loukkaantumisiin tai erilaisiin fysiologisiin vaivoihin. Toki joskus tämän rajojen ylittämisen syynä voi olla liian puskeva opettaja, tai omalle keholle sopimaton joogatyylä. Tässä vaiheessa opettajan opetuksellinen rooli tulee esiin. Opettajalla on tärkeä tehtävä auttaa oppilasta löytämään tämän keholle sopiva tapa tehdä harjoitusta ja rentoutumaan sitä tehdessä.

Haastattelussa nähtiin nykyaika vahvojen kokemusten, adrenaliinipiikkien ja -addiktionkin aikana. Jooga ja muut vastaavat lempeät harjoitukset auttavat tuomaan kaiken tämän keskelle pehmeämpiä oloiloja ja tasapainoa.

Ryhmähaastattelussa nähtiin asanoiden linjaaminen oleellisena terveyttä edistävänä tekijänä joogassa. Iyengarin mukaan asanassa kehon linjaamisen lisäksi harjoitellaan mielen linjaamista. Kun keho ja mieli, sisältäen ajatukset ja älykkyyden, ovat linjassa ja yhteistyössä, myös sielu pääsee linjautumaan suhteessa niihin. Tällöin sielun läsnäolo ihmisen elämässä lisääntyy. (Iyengar 2005: 138-140.) Linjaus voidaan nähdä myös viiden koshan, olemuksen kerroksen, linjaamisena suhteessa toisiinsa (Iyengar 2008: 4; 2005: 44-46). Tasapainoisessa asanaharjoituksessa, sekä pranayamassa, voidaan harjoittaa suurinta osaa koko Patanjalin kahdeksanosaisesta joogan järjestelmästä (Iyengar 2008: 11-17). Näkemykseni mukaan kehon eri osien ja ihmisen eri tasojen toimiessa yhdessä ja harmoniassa myös kehon itsesäätely-, itseparantamis- ja ylläpitojärjestelmät pääsevät toimimaan häiriöttä, mistä seuraa terveyttä.

## 5.2 Kolme gunaa

Tässä vaiheessa on tarpeen esitellä hindulaisessa filosofiassa ja joogassa oleellinen gunan käsite, johon viitattiin ajoittain myös ryhmähaastattelussa. Gunilla tarkoitetaan kolmea ominaisuutta tai laatua, joiden kautta tietoisuus ilmentyy prakritissa, luodussa maailmassa. Ne ilmenevät niin ihmisen elämässä ja tietoisuudessa kuin koko kosmoksessakin. (Iyengar 2001: 25-26; Easwaran 1996: 177-180.) Gunat ovat:

- Sattva – valaiseva, puhdas, harmoninen laatu, joka vie kohti selkeyttä ja mielenrauhaa
- Rajas – liikkeen ja dynaamisuuden laatu, joka tekee aktiiviseksi, jännittyneeksi ja itsepintaiseksi
- Tamas – pimeä ja rajoittava laatu, joka estää ja vastustaa rajasista toimeenpanoa ja sattvista ilmentämistä  
(Iyengar 2001: 25-26.)

Iyengarin mukaan ihminen, jonka vallitsevana ominaisuutena on tamas, elää harhakuvitelmien, epämääräisyyden, tietämättömyyden ja inertian maailmassa, eräänlaisessa horoksessa. Hän on petollinen, röyhkeä ja omahyväinen. Hän toimii vihan, julmuuden ja tietämättömyyden vallassa. Rajasinen ihminen taas on intohimoinen ja ahne; hänen halunsa ovat tyydyttymättömät. Hän on epävakaa, ailahteleva, kunnianhimoinen ja omistushaluinen. Sattvista laatua kuvastavat puhtaus ja rohkeus. Sattvinen ihminen on antelias, lempeä ja vaatimaton, ja hän hallitsee itsensä. Hän on väkivallaton, totuudellinen sekä vapaa vihasta ja himoista. (Iyengar 2001: 26.) Kärjistettyjen laatuojen välillä on kyse dynamiikasta. Jokaisessa ihmisessä on kaikkia kolmea elementtiä, joiden painotus vaihtelee ajasta ja tilanteesta riippuen. Opetustilanteessa gunia saatetaan käyttää tietoisesti hyväksi, oppilaan saattamiseksi sattvan tilaan (katso sivu 35).

On merkillepantavaa, että vaikka sattva johtaa kohti ”jumalallista” ja on suuntana joogin harjoitukselle, sekin on vielä yksi gunista ja siten osa prakritia (Iyengar 2001: 25-27). Nähdäkseni sattvinen selkeyden ja vapauden tila itsessään on helppo nähdä tavoittelemisen arvoiseksi, edustaahan se yksinkertaisesti parantunutta elämänlaatua. Ymmärrykseni mukaan juuri tätä joogasta usein haetaan<sup>21</sup>.

Gunista keskusteltaessa ryhmähaastattelussa viitattiin myös purushaan ja prakritiin sekä Samkhya-filosofian kosmologiseen malliin. Tässä ajattelussa aikojen alussa oli mula prakriti, jossa kolme gunaa olivat tasapainossa. Purusha halusi kokea elämän, jolloin gunat menivät epätasapainoon. Tämä epätasapainotila on edellytys prakritin olemassaololle. Joogan tehtävänä on kääntää ihmisessä itsessään tämä kehitys takaisinpäin ja saattaa gunat jälleen tasapainoon. Nähdäkseni ajatus luodun maailman epätasapainotilasta muistuttaa tietyllä tavalla aiemmin mainittua näkemystä kehosta leesion (katso sivu 24).

---

<sup>21</sup> Sattviseen puhtauteen tähtäävät monet joogiset periaatteet ja harjoitukset. Esim. sauchan puhtaussäännöillä halutaan lisätä sattvan elementtiä omassa elämässä ja harjoituksessa (katso sivu 16).

### 5.3 Neutraali tila ja rauha

Ryhmähaastattelussa nousi myös esiin neutraalin käsite. Tätä käytetään varsinkin osteopatian biodynaamisessa suuntauksessa. Asiakas halutaan hoidossa saattaa neutraaliin tilaan, jossa hän on vastaanottavaisempi hoidolle ja parantuminen mahdollistuu. (Nyul 2009: 8.) Ryhmähaastattelussa tätä havainnollistettiin siten, että epätasapainoisessa tilassa oleva ihminen on kuin olisi yrittämässä ajaa autoa moottoritiellä ensimmäisellä vaihteella. Hän ei kykene vaihtamaan vaihdetta vapaalle, josta voisi vaihtaa isomman vaihteen päälle. Neutraali on tuo vapaa tila, joka sallii luontaisten paranemisprosessien aktivoitumisen ja uudenlaisten valintojen tekemisen. Se edesauttaa adaptaatiota elämänmuutoksiin. Paraneminen nähtiin myös luopumisena asioista, jotka estävät neutraaliin tilaan pääsemisen. Keskustelijat näkivät tässä mielellä tärkeän roolin. Yleensä juuri mielen nähtiin tulevan väliin, estäen neutraaliin tilaan pääsyn ja paranismekanismien käynnistymisen.

Nähdäkseni neutraalin tilan saavuttaminen on vaikeaa, ellei hoitaja löydä sitä ensin itsessään. Hänen täytyy kyetä tyhjentämään mielensä ja asettumaan hiljaisuuden tilaan. Liem kirjoittaa, kuinka elimellinen osa joogan periaatteita ja päämääriä rauha<sup>22</sup> on, ja kuinka tärkeäksi hän kokee sen myös osteopaattiselle hoitotyölle. Osteopaatin itsessään löytämällä rauhan ja läsnäolon tilalla on suuri vaikutus hoidon ”perille menemiseen” ja vaikuttavuuteen. Tämän tilan saavuttamista ei kuitenkaan juuri opeteta osteopaattisessa koulutuksessa. Tämä vaatii pitkäaikaista harjoittelua, mutta kyseessä on oleellinen osa kokonaisvaltaista ja tehokasta hoitotyötä. Joogan metodeilla osteopaatti voisi kehittää itsessään tätä kykyä. (Liem 2009: 99-100.) Oma kokemukseni joogasta, se mitä olen nähnyt lukemattomia kertoja opetustunneillani, tai keskustellut ihmisten kanssa, tukevat joogatekstien ja opettajien sanomaa joogan rauhoittavasta vaikutuksesta. Keho tuntuu harjoituksen jälkeen usein kevyeltä ja samalla vahvalta, hengitys kulkee vapaasti ja tehokkaasti, mieli on rauhoittunut, keventynyt ja keskittynyt.

Gertraud Laun viittaa tunnettuun joogaopettaja-terapeutti-kirjailija Donna Farhiin, kirjoittaen kuinka tärkeää hoitajan itse on olla rentoutuneessa ja hengittävässä tilassa saadakseen asiakkaansa rentoutumaan ja hengittämään. Kyseessä on aina vuorovaikutus.

---

<sup>22</sup> Englannin kielen stillness. Tälle ei löydy täysin luontevaa käännöstä suomeksi. Käännän sen tässä rauhaksi, mutta se voi myös olla esimerkiksi tyyneys tai hiljaisuus.

Launin mukaan joogaharjoituksen aikaansaamassa ”maadoittuneessa” ja samalla helposti läpäisevässä olotilassa on helpompi olla yhteydessä asiakkaaseen. Jooga voisi tuoda osteopaatin energioille tervetullutta vastapainoa. Se voisi helpottaa energian vapaata virtausta, estäen itseä kuluttavien energioiden varastoitumista ja toisaalta oman energian liiallista valuttamista asiakkaaseen. (Laun 2003: 77-78.)

## 6 Rakenteen ja toiminnan vuorovaikutus

Rakenne ja toiminta ovat vastavuoroisesti yhteydessä toisiinsa (Tenets of Osteopathic Medicine 2017).

Ryhmähaastattelun keskustelijat olivat samaa mieltä periaatteen validiudesta, ja se nähtiin tavallaan itsestäänselvytenä. Periaatteen sanottiin näkyvän jo aivojen ja hermoston rakenteessa. Tiedetyt ajatusmallit vahvistavat tiettyjä hermoratoja ja ne joita ei käytetä surkastuvat pois.

### 6.1 Tuki- ja liikuntaelimistö ja sen hoitaminen

Seffinger ym. tuovat esille mielenkiintoisen näkökulman siihen, miksi osteopatiassa keskitytään niin paljon tuki- ja liikuntaelimistön hoitamiseen. Se on keskeinen instrumentti ihmisen elämälle ja koko sivilisaation olemassaololle. Ilman poikkijuoavaisia lihaksia ja niiden tarkasti orkestroituja liikkeitä ihminen ei pystyisi ilmaisemaan persoonallisuuttaan, älykkyyttään, mielikuvitustaan, luovuuttaan, rakkauttaan, arvojaan tai filosofioitaan. Ihmiskunnalla ei juuri ole tekoa jaloimmillekaan eettisille, moraalisisille tai uskonnollisille periaatteille, ellei niille löydy fyysisistä ilmaisua. (Seffinger ym. 2011: 17.) Näkemykseni mukaan sama ajatus vallitsee myös joogassa. ”Maallisen temppelimme” terveys ja hyvä toimintakyky nähdään oleellisena osana niin joogisia pyrkimyksiä kuin ihmisarvoista, laadukasta elämääkin.

Seffinger ym. jatkavat, että tuki- ja liikuntaelimistö on kehon massiivisin järjestelmä, myös energiantarpeiltaan. Lihasten mittavia metabolisia tarpeita huoltavat monet muut kehon järjestelmät ja elimet. Tahdonalaisesta ja autonomisesta hermostosta suuri osa on käytöksen ja motorisen kontrollin palveluksessa. Kun elinten toiminnot ovat läheisessä yhteydessä tuki- ja liikuntaelimistöön, myös elinten ongelmat heijastuvat vääjäämättä siihen. Sama pätee myös toisin päin. Tuki- ja liikuntaelimistöstä keskushermostoon virtaava runsas afferentti informaatio sekä aineiden runsas vaihto kehon muiden systeemien kanssa merkitsevät sitä, että rakenteelliset tai toiminnalliset ongelmat tuki- ja liikuntaelimistössä vaikuttavat myös muualla kehossa. Tällaiset ongelmat voivat johtua posturaalisista, traumaattisista tai käytöksellisistä syistä<sup>23</sup>. Jo pystyasento asettaa ihmisen eri-

---

<sup>23</sup> Käytöksellisellä tarkoitetaan tässä sitä, miten ihminen kohtelee kehoaan. Sitä saatetaan esimerkiksi laiminlyödä, väärinkäyttää tai pahoinpidellä.

tyisen alttiiksi erilaisille fysiikan voimille. Tuki- ja liikuntaelimistö ja sen kanssa segmentaalisisessä yhteydessä<sup>24</sup> olevan viskeraalisen systeemin<sup>25</sup> dysfunktiot tai patologiat voivat aikaansaada keskinäisen noidankehän. Tällöin keskushermostoon tuovat afferentit ja keskushermostosta vievät efferentit hermoimpulssit ylläpitävät ja lisäävät häiriötilaa. (Seffinger ym. 2011: 17-18.)

Seffinger ym. jatkavat, että riippuu ihmisen ominaisuuksista<sup>26</sup>, missä määrin tällainen noidankehä lopulta vaikuttaa ihmisen terveydentilaan. Tutkitusti se kuitenkin lisää altistusta muille terveydelle haitallisille tekijöille. Tässä nähdään selvä paikka tuki- ja liikuntaelimistön osteopaattiselle hoidolle, sillä siihen päästään käsiksi ja se vastaa hyvin hoitoon. Noidankehä pystytään tällöin katkaisemaan ennaltaehkäisevänä tai terapeuttisena hoitona. (Seffinger ym. 2011: 18.) Ymmärtääkseni kaikki edellä mainitut ovat erinomaisia perusteluja biomekaaniselle hoitamiselle ja se puolustaa hyvin paikkaansa. Riskinä tässä on liiallinen kehokeskeisyys. Hoitaessa on vähintään pidettävä mukana ajatus ihmisestä kokonaisuutena, jotta hoito ei kohdistu pelkästään tuki- ja liikuntaelimistöön. Katso myös keskustelu kivun hoidosta alaluvussa 4.3.

Liemin mukaan kehokeskeiset reduktionistiset käsitykset osteopatiassa saattavat supistaa inhimilliset ja ihmistenväliset ilmiöt pelkästään anatomisiksi tai fysiologisiksi ongelmiksi. Hoitaja saattaa keskittyä pelkästään näiden käsittelyyn, menettäen mahdollisuuden hoitaa asiakastaan kokonaisvaltaisemmasta perspektiivistä. Toisaalta Liem kritisoi erinäisiä varsinkin kraniaalisen osteopatian piirissä esiintyviä uushenkisiä, embryologisia liikkeitä, jotka sekoittavat näyttöön perustuvaa lääketiedettä ja idealistisia, subjektiivisia ideoita. Hänen mielestään aiemmin mainitut ”materialistit” katsovat tilannetta ulkoa päin, kun jälkimmäiset ”idealistit” katsovat sitä sisältä päin. Sinänsä molemmat ovat tärkeitä näkökantoja, mutta itsessään edustavat vain toista puoliskoa hoidosta. (Liem 2009: 96-97.)

---

<sup>24</sup> Lihas/lihakset ja sisäelimet, joilla on samoista selkäydinsegmenteistä lähtevä hermotus.

<sup>25</sup> Viskeraalinen tarkoittaa sisäelintäsoa.

<sup>26</sup> Ominaisuuksiin vaikuttavat geneettiset, ravitsemukselliset, psykologiset, käyttäytymykselliset, sosiokulttuuriset ja ympäristölliset tekijät.

## 6.2 Intentiosta, asenteesta ja tekniikoista

Ryhmähaastattelun mukaan osteopatiassa on paljon merkitystä, mikä on hoitajan intentio asiakasta observoitaessa ja hoidettaessa. Osteopaateilla on tässä erilaisia ”käsialoja”. Kysymys, onko hoitotilanne vikojen vai terveyden metsästystä, on oleellinen. On esimerkiksi hienovarainen ero asenteessa, näkeekö hoitaja jonkin nikaman olevan virossa vai onko hänen tahtonsa linjata se parempaan asentoon. Tällä voi kuitenkin olla paljonkin merkitystä lopputuloksen kannalta. Ihminen reagoi hyvin eri tavoilla erilaisiin intentioihin<sup>27</sup>. Tätä tukee A.T. Stillin tunnettu maininta:

[Osteopaatin] tavoitteena pitäisi olla terveyden löytäminen. Kuka tahansa pystyy löytämään sairauden. (Still 1899: 28).

Ryhmähaastattelussa nähtiin intentiolla myös joogassa paljon merkitystä. Sillä, näkeekö jooganopettaja oppilaissaan ja näiden asanoissa lähinnä vikoja vai pyrkiikö hän heidän kanssaan kohti terveitä linjauksia, on vaikutusta oppilaiden tekemiseen, kokemukseen ja oppimiseen.

Ryhmähaastattelussa puhuttiin, kuinka osteopatiassa keskitytään lähinnä liikerajoitusten poistamiseen, ei niinkään tukilihasten vahvistamiseen. Joogatunnilla taas oppilaan aktiivisuuden ja lihasten vahvistamisen nähtiin tapahtuvan lähes väistämättä. Olen pääosin samaa mieltä, mutta väittäisin tässä olevan myös havaittavissa muutosta osteopatian koulutuksessa. Esimerkiksi terapeuttisen harjoittelun kurssi kuuluu nykyään koulutukseen Metropolia AMK:ssa, kun aiemmin tällaista ei ollut. Asiakkaan aktiivisuudesta on puhuttu koulussamme alusta asti, ja klinikkaharjoittelussa kannustetaan usein ohjaamaan asiakkaalle sopivia harjoituksia tai muita aktivointitapoja manuaalisen hoidon lisäksi. Asiakkaalle iloa tuottavaa liikuntamuotoa, vaikka se olisi aiheuttanut hänelle vammoja, ei yleensä suositella vähennettäväksi, saati lopetettavaksi. Asiakkaan kanssa pyritään yhdessä löytämään kivuttomia tapoja tehdä liikuntamuodossa vaadittavia liikkeitä.

Joogan kannalta kolmas osteopaattinen periaate on myös oleellinen. Edellisessä luvussa puhuttiin linjauksen käsitteestä, joka pätee selvästi suhteessa tähänkin periaatteeseen. Ryhmähaastattelussa puhuttiin, miten toimivilla asanoiden linjauksilla helpotetaan pranan virtausta kehossa ja mielessä, eli edesautetaan terveyttä. Sillä on kuitenkin

---

<sup>27</sup> Tällainen ajattelu on hyvin linjassa modernin kiputieteen ja plasebo-tutkimusten kanssa. Paraneamisen kannalta on tutkitusti paljonkin merkitystä sillä, miten hoitaja asennoituu hoidettavaansa (esimerkiksi Howe – Goyer – Crum 2017; Putting the Placebo Effect to Work 2012).



väliä, kenellä opettajalla oppilas käy, sillä kaikilla tätä näkemystä ei ole. On myös väliä sillä, mitä joogatyylillä harjoitetaan. Eri tyylit muokkaavat kehoa erityyppisiksi. Ryhmähaastattelussa puhuttiin esimerkiksi ashtangajooga-kehosta, joka on tyypillisesti sitkeä ja solakka. Harjoitus on intensiivinen ja kuumentava, ja muokkaa lihaksia fibroottisiksi<sup>28</sup>. Haastattelussa sanottiin, että ashtanga on ”miehinen” harjoitus, joka tekee naisista miehekkäitä kasvon muotoja myöten. Selkeitä syitä tähän ei osattu sanoa. Mietinnässä oli testosteronitasojen nousu harjoituksen myötä.

Liem muistuttaa C.G Jungin varoituksesta, että idän tekniikoita ei tulisi kritiikittömästi tuoda länsimaihin, johtuen itämaisen ja länsimaisen psykologisen rakenteen eroavaisuuksista. Samaan tyyliin joogan tekniikoiden suora soveltaminen länsimaissa saattaa johtaa ongelmiin kulttuurillisten erojen vuoksi. Esimerkiksi jotkin jooga-asanat saattavat olla ylivoimaisia tai jopa vaurioittavia länsimaiselle keholle siitä syystä, että Intiassa on totuttu istumaan risti-istunnassa lapsesta asti, kun taas länsimaissa on totuttu tuoleihin. (Liem 2009: 97.) Nähdäkseni tässä asennossa tarvittava lonkkanivelen ulkorotaatio ja abduktio luonnistuvat intialaisilta ikään kuin itsestään, kun länsimainen harjoittaja joutuu tyypillisesti kehittämään niitä vuosia.

Ryhmähaastattelussa tuli esiin myös se, että jooga-asanat eivät ole luonnollisia asentoja, eikä niissä oleminen ole luonnollinen olotila. Joogaa itse asiassa usein kuvaa ruotuun pakottaminen ja kuri. Toki tämä riippuu jälleen joogatyylistä ja opettajan tyylistä, mutta kurin konsepti on syvällä joogan perusteissa. *Patanjalin joogasutrien* yhtenä niyamoista on tapas, eli palava itsekuri (katso sivu 16). Tämän sanottiin haastattelussa joskus ilmentyvän sellaisten asanoiden härkäpäisenä suorittamisena, joihin keho ei vielä olisi valmis. Haastattelun mukaan osteopatiassa taas pyritään löytämään ihmisen luonnolliset liikeradat, perustuen vahvaan anatomian ja fysiologian tuntemukseen sekä palpatioon. Osteopatiassa pyritään välttämään kivun aiheuttamista, mutta modernissa asentojoogassa kivun kanssa saatetaan välillä toimia tietoisesti.

Näkemykseni mukaan monilla joogaopettajilla, varsinkin intialaisilla, saattaa olla hyvinkin voimakas, jopa aggressiivinen opetustyyli. Myös B.K.S. Iyengar oli tällaisesta tyylistä tunnettu. Hän on selittänyt sen gunien (katso alaluku 5.2) tietoisena manipulaationa. Hän kirjoittaa yhdessä tyttärensä Geeta S. Iyengarin kanssa, kuinka opettajan tulisi pysyä

---

<sup>28</sup> Fibroosissa kudoksesta korvautuu sidekudoksella. Termiä käytettiin haastattelussa, mutta en ole sen sopivuudesta täysin samaa mieltä. Arvioni mukaan yksi mahdollinen selitys olisi nopeiden II-tyypin lihassolujen korvautuminen hitailla ja sitkeillä I-tyypin lihassoluilla.

opettaessaan sattvisen rauhallisena sisältäpäin, mutta näyttää rajainen puoli ulospäin. Toimeenpaneva rajas voittaa oppilaissa usein ilmenevän tamasisuuden ja vie heitä kohti sattvaa. (Iyengar – Iyengar 2003: 9.) Liian sattvisena esiintyvä opettaja aiheuttaisi rajaisen myllerrytilan oppilaissa.

Näen väitteessä todenperää, mutta myös jälleen kulttuurienvälistä eroa. Olen Intiassa nähnyt kyseisen lähestymistavan toimivuuden, mutta Suomen kaltaisessa länsimaassa se helposti yliaktivoi ja ehkä pelästyttääkin oppilaan, saaden hänet ylityöskentelemään. Kulttuuriimme kuuluu ahkera työnteko ja suorittaminen, mikä joogassa kääntyy nopeasti itseään vastaan. Täällä saattaa rauhallinen, lempeä opettamisen laatu saada parempaa ”tulosta” aikaan, riippuen toki senhetkisestä opetustilanteesta ja oppilaista. Tarvittaessa rajaisen opetustavan aktivoiva ja kannustava voima on silti kiistaton.

Nähdäkseni myös osteopatiassa tietynlainen jämäkkyys ja suoraviivaisuus voi palvella tarkoitustaan, esimerkiksi terapeuttisia harjoitteita ohjattaessa. Osteopatiassa yleensä halutaan käyttäytyä rauhallisesti, eikä asiakkaalle haluta välittää hätäisyyden ja suurpiirteisyyden tuntua. Rauhallisen käytöksen ei tarvitse kuitenkaan tarkoittaa hitautta ja puuduttavuutta. Nähdäkseni osteopaatin reipas asenne voisi esimerkiksi kannustaa asiakasta harjoitteiden oppimisessa ja kotiharjoittelun aloittamisessa tai jatkamisessa.

Ryhmähaastattelussa mietittiin myös sitä, hakeutuvatko yliliikkuvat ihmiset joogan pariin. Joogaharjoitus on sopivan rauhallinen tilanne, jossa liikkuvakehoinen harjoittaja, yleensä nainen, voi kokea olevansa turvassa äkillisiltä täräyksiltä ja muilta voimilta, jotka saattaisivat aiheuttaa vammoja tämän tyyppiselle herkälle keholle. Liikkuvalla kehotyypillä pääsee suhteellisen helposti notkeutta vaativiin asanoihin, mikä voi tehdä harjoituksesta tyydyttävää. Tällöin saattaa kokea, että ”osaa” joogaa hyvin. Haasteena on toisaalta se, että tarvitaan paljon aikaa ja kärsivällisyyttä opetella terveet liikeradat ja harjoittaa tukilihasten käyttöä.

Oman opettajakokemukseni pohjalta tässä on paljon perää. Ihminen saattaa käyttää liikkuvuuttaan hyväksi asanoihin päästäkseen, tehden kompromissin terveiden linjausten ja kehonsa terveyden kannalta. Opettajani ovat joskus sanoneet, että on helpompaa aloittaa jooga jäykällä mutta vahvalla keholla kuin notkealla mutta voimattomalla keholla. Jäykkiä lihaksia on suhteellisen helppoa, joskin aikaa vievää venytellä, eikä nivelen ra-

kenteita vioittavia yliojennuksia tai translaatioita pääse tapahtumaan. Yliliikkuvalla ihmisellä taas on suuri työ stabiloivien lihasten harjoittamisessa ja kehon rajojen hahmottamisessa.

Kokemukseni mukaan kuitenkin jäykkä- ja vahvakehoiset eivät usein uskalla tulla joogatunnille tai lopettavat jossain vaiheessa harrastuksen turhauduttuaan jäykkyyteensä ja ”huonouteensa”. Notkeat ihmiset taas usein jatkavat harrastusta, mutta vie aikaa saada heidät ymmärtämään, että heidän näennäisen hyvin suorittamansa asana ei välttämättä tuekaan heidän terveyttään. Terveempien linjausten löytäminen saattaa vaatia paljon lisää työtä, mikä voi tuntua turhauttavalta.

Nähdäkseni molemmissa tilanteissa osteopaatti voisi olla joogaajan tai jooganopettajan tukena. Hän voisi auttaa rentouttamaan hypertonia<sup>29</sup> alueita ja lisäämään hypomobiili<sup>30</sup> alueiden liikkuvuutta, edesauttaen näin yleistä liikkuvuutta. Hän voisi myös jakaa asiantuntemustaan nivelten terveiden liikeratojen ohjaamisessa ja stabiloivien lihasten harjoittamisessa. Joogasta poikkeava lähestymistapa voisi nopeuttaa ongelmakohtien selvittämistä. Sujuva yhteistyö osteopaatin ja jooganopettajan välillä olisi nähdäkseni tällöin hyvin tervetullutta.

Ryhmähaastattelussa keskusteltiin, että osteopatialle tyypillisiä ovat epäsuorat menet<sup>31</sup>, kun taas joogassa tyypillisesti käytetään enemmän suoria metodeita<sup>32</sup>. Asiaa ei kuitenkaan nähty ihan näin kaksijakoisesti. Osteopaattisen hoitosuhteen alkuvaiheessa saatetaan useammin käyttää suoria metodeita ja myöhemmin epäsuoria. Modernissa asentoogassa ei varsinaisesti käytetä epäsuoria metodeita. On kuitenkin havaittavissa, että harjoituksen alkuvaiheessa usein painottuu liikerajoitusta kohti meneminen. Kokemuksen karttuessa opitaan kuuntelemaan kehoa herkemmin, jolloin harjoitus siirtyy hienovaraisemmalle tasolle, jossa voidaan löytää helpottavia suuntia. Erään keskustelijan mielestä varsinkin pranayamassa sovelletaan epäsuoraa lähestymistapaa<sup>33</sup>.

---

<sup>29</sup> Hypertoninen lihas on ylijännittynyt.

<sup>30</sup> Hypomobiilius on alentunutta liikkuvuutta.

<sup>31</sup> Metodi, jossa hoidettavaa kehon osaa viedään pois päin liikerajoituksesta helpottamaan suuntaan (Glossary of Osteopathic Terminology 2011: 30).

<sup>32</sup> Kehon osaa viedään liikerajoitusta kohti (Glossary of Osteopathic Terminology 2011: 29).

<sup>33</sup> Itse olen tästä hieman eri mieltä. Nähdäkseni pranayamassa pyritään avaamaan ja vahvistamaan ahtautunutta ja tehotonta hengitysmekanismia hyvinkin suoralla tavalla. Tietyissä alkuvaiheen tekniikoissa epäsuora periaate saattaa kuitenkin olla nähtävissä.

Ryhmähaastattelussa tuli esiin myös joogaterapian suuntaus. Siinä kehoa ei haluta raskastaa liikaa. Tässä auttavat iyengarjoogassa käytettävät ja sittemmin muihinkin joogatyyleihin levinneet apuvälineet. Joogassa opetellaan päästämään irti samalla kun ollaan aktiivisia. Myöhemmin eräs keskustelijoista muistutti dhyanan yhteydessä mainitusta periaatteesta (katso sivu 17), jossa meditaatio tapahtuu kun kaikki muut joogan osat ovat paikallaan. Tämä muistuttaa epäsuoraa metodologiaa.

### 6.3 Eettisiä ja yhteiskunnallisia näkökulmia

Torsten Liem käsittelee tekstissään erilaisia mahdollisia joogaan ja osteopatiaan liittyviä reduktionistisia väärinkäsityksiä. Modernin asentojoogan tunnilla, jossa painotetaan fyysisiä asanoita, saattaa tulla käsitys, että kehittyminen joogassa tarkoittaa kehittymistä akrobaattisissa, kehoa vääntelemissä asanoissa. Hänen mielestään kehollisen voiman ja notkeuden kasvattaminen saattaa johtaa liialliseen kehoon samaistumiseen. Muilla ihmisyyden tasoilla kehittyminen saattaa kärsiä, eikä joogan matka egosta kohti transpersoonallista tietoisuutta pääse edes alkamaan. Patanjalin kahdeksanosainen joogan tie, jota myös raja joogaksi<sup>34</sup> kutsutaan, tarjoaa laajan kontekstin joogan koko potentiaalin hyödyntämiselle, lähtien eettisistä säännöistä<sup>35</sup>. (Liem 2009: 95-96.) Tästä herää ajatus kokonaisvaltaisesta itsensä kehittämisen systeemistä myös osteopaateille, mikä jääköön tämän opinnäytetyön puitteissa spekulointiasteelle. Näkemykseni mukaan eettisestä säännöstöstä, tai eettisestä pohdinnasta, voisivat kuitenkin hyötyä myös osteopaatit.

*Patanjalin joogasutris*sa eettinen pohja luodaan varhaisessa vaiheessa ikään kuin kivi-jalaksi joogan harjoitukseen, kahden ensimmäisen ”raajan” muodossa. Iyengar näkee joogaharjoituksen puuna, jonka juurina on yama ja runkona niyama (Iyengar 2005: 7). Näkemykseni mukaan eettisiä sääntöjä ei useinkaan opeteta suoraan moderneilla perusjoogatunneilla. Toisaalta ne saatetaan sisällyttää asanaharjoitukseen. Pidempään harjoittaneet, viimeistään jooganopettajakoulutuksessa olevat, tulevat niiden kanssa tekemisiin. Jälleen, yamat ja niyamat ovat aikaansa ja kulttuuriinsa sidottuja, joten nykyihmisen on mietittävä niitä omassa ajassa pyrkien näkemään niiden syvätasoinen merkitys. Kokemukseni mukaan säännöt ovat hengeltään universaaleja ja kestäneet hyvin aikaa.

---

<sup>34</sup> Raja tarkoittaa kuningasta. Rajajooga on joogan kuninkaallinen polku.

<sup>35</sup> Nähdäkseni on toisaalta suuria eroja siinä, miten asanoita opetetaan ja tehdään. Tasapainoisessa harjoituksessa on mahdollista harjoittaa suurinta osaa rajajoogan periaatteista (katso myös sivu 28).

Näkemykseni mukaan ammattieettinen säännöstö tuodaan osteopaattien koulutuksessa esiin, mutta sen lisäksi osteopaatti saattaisi hyötyä henkilökohtaisemmistakin eettisistä ihanteista elämässään ja työssään. Tämä mahdollisesti tukisi häntä elämään harmoniassa itsensä ja ympäristönsä kanssa sekä auttaisi tasapainoisten asiakassuhteiden luomisessa. Nähdäkseni osteopaattisessa ammattikunnassa, kuten kaikkialla yhteiskunnassa, on havaittavissa erilaisia epäkohtia, kuten kollegoiden ja erilaisten lähestymistapojen vähättelyä sekä egojen taistelua. Sama toki koskee myös joogamaailmaa. Tällainen ei ole pitkällä aikavälillä kenellekään hyväksi, oli kyseessä sitten henkilökohtainen kehitys, menestyminen työssä tai ammattikunnan maine.

Ryhmähaastattelussa oltiin samaa mieltä erilaisista yllä mainituista ongelmista ammattikunnassa. Esitin haastatteluryhmälle kysymyksen, voisiko eettisestä säännöstöstä olla apua osteopaateille, ehkä jo alan koulutuksessa. Tätä pidettiin kannatettavana, samoin kuin eettisyyden profiilin nostamista ammattikunnassa ylipäätään. Mihinkään tiettyyn toteutustapaan tämän suhteen ei päädytty.

Ryhmähaastattelussa mietittiin myös, missä määrin osteopaatille on hyväksi olla mukana yhteiskunnassa. *Hatha yoga pradiipikassa* esitetään, että joogin ei olisi hyvä olla yhteiskunnan aktiivinen jäsen, vaan elää siitä eristäytyneenä keskittyen omaan harjoitukseensa (Muktibodhananda 1993: 40-42). Tämän näkökannan nähtiin haastattelussa liittyvän vanhaan intialaiseen yhteiskuntajärjestykseen. Sen ei nähty soveltuvan enää sellaisenaan nykypäivään joogassakaan. Tämä herätti silti pohdittavan arvoinen kysymys siitä, mikä meitä tukee osteopaatteina tai joogan harjoittajina. Onko yhteiskunnasta vetäytyminen pakenemista vai tervettä itsestä huolen pitämistä? Ryhmähaastattelussa nähtiin, että tietyllä tavalla metsässä eläessä voisi olla onnellisempi. Jos on liiaksi osana kaoottista yhteiskuntaa, oman neutraalilan ylläpitäminen ei ole niin helppoa. Osteopatia nähtiin kuitenkin palvelutehtävänä, joka ei luonnistu muuten kuin yhteiskunnassa mukana olemalla. Osteopaatilla, kuten jooganopettajallakin, on tavallaan velvollisuus palvella ihmisiä. Näkemykseni mukaan itsestään voi pitää hyvää huolta myös elämällä kaoottisen yhteiskunnan osana, ja jonkinlainen itseä ravitseva harjoitus on siinä suureksi avuksi.

## 7 Pohdinta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata osteopaattisia periaatteita ja vertailla niitä joogan vastaaviin periaatteisiin. Tavoitteena oli tarjota uusia näkökulmia osteopatian periaatteelliseen perustaan alan ammattilaisille ja opiskelijoille. Opinnäytetyö tehtiin laadullisena tutkimuksena, jossa aineisto analysoitiin teoriasidonnaisella sisällönanalyysillä. Kirjallisuuden lisäksi aineisto kerättiin ryhmähaastattelulla. Ryhmään oli harkinnanvaraisesti valittu neljä osteopatian ja joogan ammattilaista. Laadullisella tutkimusotteella halusin tarkastella erilaisia merkityksiä ja saada monipuolista tietoa kohteista. Halusin kasvattaa ymmärrystä erilaisista syy-seuraussuhteista sekä kohteiden luonteesta. (Saaranen-Kauppinen – Puusniekka 2006.) Teoriasidonnaisuus johtui siitä, että minulla oli olemassa työhypoteesi osteopatian periaatteiden vertailtavuudesta ja yhteyksistä joogan periaatteiden kanssa.

Kirjallisten lähteideni moninaisuudesta johtuen käytin kuvailevaa, integroivaa kirjallisuuskatsausta. Tämä mahdollisti laaja-alaisen kirjallisuuden vertailun ilman tiukkoja sääntöjä, aiemmin tutkitun tiedon uudelleen jäsentämisen sekä mahdollisimman monipuolisen kuvauksen tutkittavalle ilmiölle (Salminen 2011: 6-9). Raportin kirjoittamisessa käytin veto-  
ketjukirjoittamisen tyyliä. Koin sen kuvaavan opinnäytetyöprosessia, jossa liikuttiin jatkuvasti kirjallisen ja ryhmähaastatteluaineiston sekä omien johtopäätösten välillä. Tällainen rakenne myös kuvasti kohteiden holistista laatua.

### 7.1 Tulokset

Ryhmähaastattelussa osteopatia ja jooga kuvattiin kahdeksi kokonaisvaltaiseksi systeemiksi, jotka ovat rantautuneet Suomeen eri suunnista maailmaa eri aikakausina. Niiden ei voi sanoa olevan toistensa kaltaisia käytännössä, mutta niiden ajatusmaailmaan perehtyessä yhtäläisyydet alkavat näkyä periaatteissa ja metatasolla. Samaan suuntaan viittaavat aiemmat Torsten Liemin (2009) ja Gertraud Launin (2003) tutkimukset aiheesta. Omat kokemukseni ja havaintoni tukevat myös tätä näkemystä. Ryhmähaastattelussa sanottiin, että kun ylipäänsä vertaillaan systeemejä, joissa pyritään totuuteen ja jotka ovat tekemisissä totuuden kanssa, löydetään niistä väkisinikin paljon yhtäläisyyksiä.

Odotetusti ryhmähaastattelussa nähtiin osteopatian ja joogan täydentävän hyvin toisiaan myös käytännössä. Molemmissa palvellaan ihmistä, mutta molemmissa tahdotaan myös

kehittää ihmisen vastuunottoa omasta elämästään ja terveydestään. Joogassa tämä tulee selvemmin esiin, kun joogatunnille osallistuvat tekevät harjoitukset itsestäänselvästi itse ja heitä kannustetaan harjoittamaan joogaa omalla ajallaan.

Nähdäkseni joogan harjoittaminen tukee monipuolisesti terveyttä, joten se voisi täydentää hyvin osteopaattista hoitoa. Laun luettelee joitain joogan fyysisiä ja fysiologisia hyötyjä: yleinen ja spesifi mobilisaatio, detoksifikaatio, rentoutuminen ja immuunipuolustuksen vahvistaminen. Näitä myös osteopaatti pyrkii usein hoitamaan. Launin mukaan osteopaattisten hoitojen välisinä aikoina, jotka usein kestävät useampia viikkoja, olisi hyödyllistä saada asiakas joogaamaan. Tällä saatettaisiin vähentää tai jopa poistaa sairauksia aiheuttavia tekijöitä. (Laun 2003: 76.) Näen asian myös toisin päin: osteopaattinen hoito voisi auttaa joogan harjoittajaa ratkaisemaan erilaisia fyysisiä tai fysiologisia haasteita, joita tämä kohtaa joogaharjoituksessaan.

Yksi jatkotutkimusidea olisi joogaharjoitusten, kuten asana- tai pranayamaharjoitusten, vaikutuksen tutkiminen osteopaattisen hoidon tukena. Tällaista en opinnäytetyön puitteissa kyennyt suorittamaan. Käytännössä helpointa lienee yhä asiakkaan ohjaaminen osaavan jooganopettajan tunneille. Verrattuna yksittäisiin harjoitteisiin tällöin myös päästään hyötymään kokonaisen joogaharjoituksen terveyttä tukevista vaikutuksista.

Ihanteellista olisi, jos asiakasta ohjattaisiin kohti kokonaisvaltaista joogatyylä, jossa jollain tavalla huomioitaisiin klassinen Patanjalin kahdeksanosainen joogan tie (Liem 2009: 95). Nähdäkseni joogatyylit ja jooganopettajien koulutus, intressit ja kokemus ovat kuitenkin hyvin vaihtelevia. Jooga saatetaan usein käsittää kuntoilumielessä, mikä ei sekään ole huono asia. Olen kuitenkin osittain samaa mieltä Liemin (2009: 95-96) kanssa siinä, että joogan parantavasta ja yksilöä kehittävästä potentiaalista menetetään paljon, jos joogaharjoituksessa keskitytään fyysiseen harjoitukseen tai ulkonäön parantamiseen.

Nähdäkseni jooga on nykyään trendikästä valtavirtaa, ja kun sanan jooga keksitään säännöllisesti uusia etuliitteitä, on ehkä vaikea saada käsitystä siitä, mistä joogassa on kyse. Myös laajalti levinnyt käsitys, jossa jooga samaistetaan venyttelyyn, ansaitsee tulla tarkennetuksi. Asiakasta joogaan ohjattaessa osteopaatin olisi hyvä olla jossain määrin tietoinen eri joogatyyleistä ja opettajista, jotta hän osaisi suositella niistä asiakkaalleen sopivinta.

Klassisessa joogassa moraalinen ohjeisto on harjoituksen perusta (Iyengar 2005: 7). Kokemukseni mukaan tästä on monenlaisia hyötyjä. Nähdäkseni myös osteopaatti voisi ammattieettisten periaatteiden lisäksi hyötyä omakohtaisten eettisten arvojen pohdinnasta ja noudattamisesta. Tällaisesta voisi olla hyötyjänä myös osteopatian ammattikunta. Tästä oltiin samaa mieltä myös ryhmähaastattelussa, joskaan käytännön ratkaisuun tämän toteuttamisesta ei päädytty. Näkemykseni mukaan ulkoapäin asetettava säännöstö tuskin olisi hyväksyttävä. Eri asia olisivat itsenäisesti pohditut, sulatellut ja sisäistetyt periaatteet. Tällaiseen voisi kannustaa esimerkiksi osteopatian koulutukseen sisältyvä eettisen pohdinnan tehtävä. Mahdollisena pohjana voisivat toimia ashtangajoogan ensimmäinen ja mahdollisesti toinen osa nykyaikaisina versioina.

Kirjallisuuden ja ryhmäkeskustelun mukaan näkemykset henkisyystyypistä, jonkin tyyppisestä sielusta ja kaiken taustalla toimivasta suuremmasta voimasta ovat vahvasti läsnä sekä osteopatian että joogan perusteissa. Molempien systeemien koulutuksessa ja käytännössä näistä usein vaietaan. Tämä on nähdäkseni ymmärrettävää maallistuneessa kulttuurissamme. Harva osteopaatti tai jooganopettaja haluaa tulla leimatuksi uskonnollisessa mielessä, eikä asiakkaille haluta luoda epämiellyttäviä, ristiriitaisia tilanteita. Näen kuitenkin mielekkäänä oman suhteen rehellisen ja avoimen pohtimisen henkisyystyypin osteopaattina. Vaikka tämä suhde olisi kielteinen, auttaisi pohtiminen selvittämään omaa arvomaailmaa suhteessa osteopatian perusteisiin ja luomaan omaa osteopaattista identiteettiä. Näen tällaisen henkisen pohdinnan hyvin henkilökohtaisena asiana, ja sellaisen ottaminen alan koulutukseen lienee vaikeampaa kuin eettisten arvojen pohdinnan. Asiasta kiinnostunut voisi saada tukea joogafilosofiasta. Joogassa näitä ilmiöitä on pohdittu ja testattu tuhansia vuosia.

Ryhmähaastattelussa pohdittiin, kuinka kipu ja kärsimys ovat osa ihmiselämää niin kauan kuin elämme kehoissamme. Näiden kautta on mahdollista saavuttaa elämän suurimpia oivalluksia. Joidenkin osteopaattien mukaan jo kehossa oleminen on leesio (katso sivu 24). Keskustelussa esiintyi myös Samkhya-filosofian kosmologia, jossa koko havaittava maailmankaikkeus, prakriti, on epätäydellinen ja sen kolme ominaisuutta, gunaa, ovat epätasapainossa. Joogan filosofian mukaan sisäiseen epätasapainoon voidaan vaikuttaa eheyttävästi, mikä onkin joogan tehtävä (katso alaluku 5.2).

Ryhmähaastattelun mukaan osteopatiassa ja joogassa pyritään lieventämään kipua ja kärsimystä mutta vain siinä määrin, että päästään syvemmän tason leesioiden äärelle. Kärsimystä ei välttämättä haluta vähentää siten, että sen syvempi merkitys jäisi ihmiseltä



kohtaamatta ja ymmärtämättä. Liemin mukaan hoitajan on kyettävä selittämään asiakkaalleen ero lyhytaikaisen kivunlievityksen ja elämää mullistavien prosessien kohtaamisen välillä. Kyseessä on asiakkaan valinta, kumpaan hoidossa keskitytään. (Liem 2009: 98-99.)

Ryhmähaastattelussa puhuttiin osteopaatin ja jooganopettajan opetuksellisesta tehtävästä. Haastattelun perusteella, jota myös kirjallisuus tuki, osteopaatin on annettava asiakkaalleen riittävästi tietoa terveyttä tukevien valintojen tekemiseen ja tukea transformaatiivisten prosessien kohtaamiseen. Haastattelussa nähtiin kuitenkin tärkeänä, että asiakkaalle annetaan tarpeeksi tilaa muutosten tekemiseen tai tekemättä jättämiseen, eikä hoitaja saa ajaa omaa agendaansa liian voimakkaasti. Tämä saattaa vaatia paljon aikaa ja kärsivällisyyttä. Lopulta asiakas saattaa itse oivaltaa tarpeen tiettyyn elämäntapamuutokseen, vaikkapa joogan aloittamiseen.

Ryhmähaastattelussa pohdittiin, miten tärkeä osteopaatin tai jooganopettajan intentio on ihmistä hoitaessa tai ohjatessa. On hienovarainen ero asenteessa, nähdäänkö ihmisessä enemmän vikoja kuin terveyttä, mutta sillä on suuri merkitys paranemisen ja kehittymisen kannalta. A.T. Stillkin puhui terveyden, ei sairauden etsimisestä (Still 1899: 28). Ryhmähaastattelussa nähtiin joogaharjoitusten jo itsessään sisältävän eräänlaisen automaattisen kompassin kohti terveyttä.

Kirjallisen aineiston perusteella joogalla näyttäisi olevan annettavaa osteopaatin kyvyille tuntea, olla vastaanottavaisena ja mieleltään tyynenä. Tällainen olotila auttaa suuresti yhteyden saamisessa asiakkaaseen ja hoidon ”perille menossa”. Kun hoitaja asettuu rauhan tilaan, hänellä on mahdollisuus saatella myös asiakas samaan tilaan. Liemin mukaan osteopaattisessa koulutuksessa tätä ei opeteta tarpeeksi, ja joogalla olisi tässä suhteessa osteopaattia tukeva vaikutus (Liem 2009: 99-100). Kirjallisuuden, ryhmähaastattelun ja oman kokemukseni mukaan rauhallinen ja vastaanottavainen tila on yksi joogaharjoituksen välittömistä vaikutuksista harjoittajalleen. Näkemykseni mukaan joogan filosofia ja menetelmät nimenomaan tähtäävät kohti keskittynyttä rauhan tilaa, ja sen syventäminen on joogan määränpää.

## 7.2 Reflektio

Päätökseni käyttää osteopatian periaatteita pohjana vertailussa oli pitkän kypsyttelyn tulos. Tulokulmia ja materiaalia näiden kahden alan väliseen vertailuun tuntui olevan loputtomasti ja olin aluksi neuvottomana sen suhteen, miten asiassa tulisi edetä. Olin myös moneen otteeseen muuttamassa opinnäytetyön aihetta sen mutkikkouden, abstraktiuden ja vähäisen aiemman tutkimuksen vuoksi. Osteopaattiset periaatteet kuitenkin tarjosivat selkeän tulokulman aiheeseen. Aihe myös kiinnosti minua ja sain kannustusta osakseni siinä määrin, että päätin pysyä siinä.

Periaatteiden käyttö kuitenkin epäilytti minua vielä myöhäisessä vaiheessa prosessia. Löysin Launin (2003) inspiroivan päättötyön vasta syksyllä 2017 opinnäytetyön ohjaajani vihjeestä. Sen käytännönläheinen ja havainnollinen ote sai minut epäilemään oman lähestymistapani hyödyllisyyttä ja kiinnostavuutta. Pysyin lopulta kuitenkin varhaisessa päätöksessäni jättää käytännön tason käsittely vähäiseksi. Tiedostin myös, että prosessin loppuvaiheessa kirjoittajalle usein iskee sokeus omalle tekstilleen.

Sokeus tekstille johtui ehkä myös yksin työskentelemisestä. Seuratessani kollegoideni työtä näin yhdessä tekemisen edut. Ryhmissä tai pareittain muun muassa päästiin kehittämään teemoja ja ideoita yhdessä keskustellen, mikä mahdollisti erilaiset perspektiivit. Toki ryhmätöissä on myös haittapuolensa, ja olin toisaalta tyytyväinen yksin tekemiseen. Se sopi luonteelleni ja työskentelytavalleni.

Ryhmähaastattelu mahdollisti joustavan ideoiden ja mielipiteiden vaihdon ammattilaisten kesken verrattuna yksittäisiin haastatteluihin. Se oli antoisa tapa muodostaa uutta ymmärrystä aiheen tiimoilta. Ryhmähaastattelulla säästettiin paljon aikaa ja vaivaa verrattuna yksittäisten haastattelujen kokoamiseen. Ammattilaisten välinen keskustelu ja yhdessä luodut lopputulemat mahdollistivat laadukkaan uuden tiedon keräämisen.

Olin positiivisesti yllättynyt, kuinka avuliaasti ja innokkaasti paikalle kutsutut ja päässeet ammattilaiset suostuivat ryhmähaastatteluun mukaan. Ryhmä jäi hieman pieneksi, suunnitellun seitsemän-kahdeksan hengen sijaan. Olin kuitenkin tyytyväinen ryhmään ja sen panokseen, sillä paikalle pääsivät erittäin hyvin tehtävään soveltuvat henkilöt. Keskustelu oli ehkä sujuvampaa ja välittömämpää kuin isommassa ryhmässä. Ryhmässä pääsin myös hetkeksi osalliseksi edellä mainituista yhteiskeskustelun eduista.

Koitin pitää ryhmähaastattelun suunnitelluissa teemoissa, joskin sallin myös keskustelun ajoittaiset sivupolut. Ryhmähaastattelun ideana on keskustelun helpottaminen ja aikaansaaminen mukavassa ja rennossa ilmapiirissä (Hirsjärvi – Hurme 2008: 61-62). En halunnut kontrolloida tilannetta liiaksi. Nähdäkseni noista sivupoluista syntyikin uusia ja odottamattomia johtopäätöksiä. Esimerkiksi pitkä keskustelu kivusta ja kärsimyksestä oli tällainen odottamaton, mutta mielenkiintoinen aihe.

Ryhmähaastattelu sujui hyvässä yhteisymmärryksessä. Pohdimme keskustelun lopuksi, että tämä saattoi jopa hieman vähentää sen kiinnostavuutta ja hedelmällisyyttä. Nähdäkseni onkin mahdollista, että tilanteessa, jossa keskustelun osapuolet pitävät intohimoisesti kiinni omista mielipiteistään, he joutuvat samalla perin pohjin pohtimaan ja perustelemaan ne tullakseen ymmärretyiksi. Tällöin saattaa syntyä rikkaampaa keskustelua ja yllättävämpiä lopputuloksia. Tällä kertaa yhteisymmärrykseen ja yhteisiin johtopäätöksiin saavuttiin helposti ja mahdollisesti kritiikittömästi.

Järjestin ryhmähaastattelun ehkä liian aikaisessa vaiheessa, huhtikuussa 2017. Sen jälkeen minulla oli paljon aikaa perehtyä moniin kirjallisiin lähteisiin ja kypsyttellä opinnäytetyön aiheita. Ryhmähaastattelua olisi mahdollisesti pystynyt ohjaamaan varmemmalla otteella prosessin myöhäisemmässä vaiheessa. Toisaalta haastattelun lopputulemat olivat hyviä ja auttoivat hahmottamaan oleellisia teemoja. Ne myös osittain ohjasivat myöhempiä kirjallisuuteen perehtymistä, minkä koin tärkeäksi.

Päätökseni olla litteroimatta ja työstämättä aineistoa totutuin menetelmin ja sen sijaan nojata haastattelun aikana kirjoitettuihin fläppitaulun papereihin epäilytti minua moneen otteeseen varsinkin opinnäytetyöprosessin loppupuolella. Sain idean toteuttamistavalteni opinnäytetyöverstaassa ja keskusteluissa ohjaajani kanssa. Pidin sitä riittävänä aineiston analysoinnin kannalta. Seuratessani opiskelijakollegoideni järjestelmällisiä analysointityövaiheita epäilin kuitenkin lähestymistapani riittävyyttä tutkimuksellisuuden ja objektiivisuuden kannalta. Luottamukseni kasvoi, kun sain analysointitavastani toiselta-kin opettajalta myönteisen mielipiteen. Ajattelin myös, että epätyypillisen filosofispainotteisen ja abstraktin aihevalintani takia analysointimenetelmäkään eivät voi olla täysin tyypilliset.

Koin vetoketjukirjoittamisen periaatteen kuvastavan käyttämäni työmallia, jossa läpi analysointi- ja kirjoitusprosessin liikuin kerätyn aineiston, kirjallisuuden ja oman pohdin-

nan välillä. Se kuvasti myös osuvammin kummankin vertailtavan kohteen kokonaisvaltaista laatua. Kun molemmissa systeemeissä puhutaan ykseydestä, en halunnut pilkkoa raportin eri osioitakaan toisistaan.

Osteopatian ja joogan periaatteissa oli odotetusti paljon yhteistä. Näkemykseni mukaan olisi molempia aloja rikastuttavaa, jos yhteistyö niiden välillä lisääntyisi. Alojen sanotaan perustuvan kokonaisvaltaisuudelle. Tämän sanan semanttinen merkitys huomioiden kumpikaan ala ei nähdäkseni voi hävitä sillä, että ne pyrkisivät oppimaan ja ottamaan vaikutteita toisiltaan.

## Lähteet

The 2004 Time 100 n.d. Our list of the most influential people in the world today. The Time Magazine. Saatavana osoitteessa: <<http://ti.me/2inG39j>>. Luettu 20.10.2017.

Broo, Måns 2010. Joogan filosofia – Patanjalin Yoga-sutra. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Bryant, Edwin n.d. The Yoga Sutras of Patanjali. Internet Encyclopedia of Philosophy. Saatavana osoitteessa: <<http://www.iep.utm.edu/yoga/>>. Luettu 8.2.2017.

Cotton, Andrew 2012. Osteopathic principles in the modern world. Elsevier: International Journal of Osteopathic Medicine (2013) 16, 17-24. Saatavana osoitteessa: <<http://bit.ly/2pLYF4P>>.

De Michelis, Elizabeth 2004. A History of Modern Yoga – Patanjali and Western Esotericism. Lontoo: Continuum.

Devereux, Godfrey 2002. Elements of Yoga. Lontoo: Thorsons – an imprint of Harper-Collins Publishers.

Easwaran, Eknath 1996 [1985]. The Bhagavad Gita. Translated with an introduction. New Delhi: Penguin Books India Ltd.

Fulford, Robert C. 1996. Dr. Fulford's Touch of Life. New York: Pocket Books, a division of Simon & Schuster Inc.

Gallup Ecclesiastica 2011. Kirkon tutkimuskeskus. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto, sähköinen tietoaaineisto. Versio 1.0 (2016-12-16). Saatavana osoitteessa: <<http://urn.fi/urn:nbn:fi:fsd:T-FSD3094>>.

Glossary of Osteopathic Terminology 2011. Chevy Chase, MD: AACOM (American Association of Colleges of Osteopathic Medicine). Saatavana osoitteessa: <<https://www.aacom.org/docs/default-source/insideome/got2011ed.pdf?sfvrsn=2>>. Luettu 23.1.2018

Hermeneutiikka 2016. Tieteen termipankki. Päivitetty 15.8.2016. Saatavana osoitteessa: <<http://tieteentermipankki.fi/wiki/Filosofia:hermeneutiikka>>. Luettu 12.11.2017.

Hirsjärvi, Sirkka – Hurme, Helena 2008. Tutkimushaastattelu. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Hirsjärvi, Sirkka – Remes, Pirkko – Sajavaara, Paula 1997. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Howe, Lauren – Goyer, Parker – Crum, Alia 2017. Harnessing the Placebo Effect: Exploring the Influence of Physician Characteristics on Placebo Response. Health Psychology: Official Journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association, November 36(11). Saatavana osoitteessa: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28277699>>. Luettu 23.11.2017.

Hume, Robert Ernest 1921. The Thirteen Principal Upanishads – Translated from the Sanskrit. Humphrey Milford, Oxford University Press. Saatavana osoitteessa: <<http://bit.ly/2y6KSu4>>. Luettu 20.9.2017.

Iyengar, B.K.S. 2008 [2005]. Light on Life. Lontoo: Rodale – an imprint of Pan Macmillan Ltd.

Iyengar, B.K.S. 2001 [1966]. Light on Yoga. Thorsons – an imprint of HarperCollins Publishers.

Iyengar, B.K.S. 2003 [1993]. Light on the Yoga Sutras of Patanjali. HarperCollins Publishers India.

Iyengar, B.K.S. 2005 [1988]. The Tree of Yoga. HarperCollins Publishers India.

Iyengar, B.K.S. – Iyengar, Geeta S. 2003 [2002]. Basic Guidelines for Teachers of Yoga. Mumbai: Yog.

Kuchera, William A. – Kuchera, Michael L. 1994. Osteopathic Principles in Practice. Columbus, Ohio: Original Works Books, Greyden Press.

Laun, Gertraud 2003. Osteopathy and Yoga – a First Examination. Päättötyö. Wien: Wiener Schule für Osteopathie. Saatavana osoitteessa: <<http://bit.ly/2zxr6rQ>>.

Liem, Torsten 2009. Osteopathy and (hatha) yoga. Journal of Bodywork & Movement Therapies 15 / 2011. 92-102. Saatavana osoitteessa: <<http://bit.ly/2i5bKVv>>.

Magoun, Harold 2011 [1966]. Osteopathy in the Cranial Field. Indianapolis: The Cranial Academy. 3rd ed.

Menon, Sangeetha n.d. Advaita Vedanta. Internet Encyclopedia of Philosophy – a Peer Reviewed Academic Resource. Saatavana osoitteessa: <<http://www.iep.utm.edu/adv-veda/>>. Luettu 20.11.2017.

Muktibodhananda, Swami 1993 [1985]. Hatha Yoga Pradipika. Munger, Bihar: Yoga Publications Trust.

Nyul, Günter 2009. The neutral in biodynamic cranio-sacral osteopathy – an extraordinary state of consciousness. Maisterintyö. Wien: Wiener Schule für Osteopathie. Saatavana osoitteessa: <<http://bit.ly/2jZ2lyK>>.

Paulus, Stephen 2012. The core principles of osteopathic philosophy. Elsevier: International Journal of Osteopathic Medicine (2013) 6, 11-16. Saatavana osoitteessa: <<http://bit.ly/2pASUa1>>.

PubMed n.d. US National Library of Medicine, National Institutes of Health. NCBI:n Verkkosivusto – osa artikkeleista maksullisia. Saatavana osoitteessa: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>>. Luettu 27.10.2017.

Putting the Placebo Effect to Work 2012. Harvard Health Letter. Harvard Medical School: Harvard Health Publishing-verkkosivut. Huhtikuu 2012. Saatavana osoitteessa: <<http://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/putting-the-placebo-effect-to-work>>. Luettu 23.11.2017.

Puustinen, Liina – Rautaniemi, Matti – Halonen, Lauha 2013. Enemmän kuin liikuntaa. Jooga kaupallisessa mediakulttuurissa. Media & viestintä 36:2, 22-39. Saatavana osoitteessa: <<http://bit.ly/2hkYRmP>>.

Rautaniemi, Matti 2015. Erakkomajoista kuntosaleille – miten jooga valloitti maailman. Helsinki: Basam books.

Saaranen-Kauppinen, Anita – Puusniekka, Anna 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Verkkojulkaisu. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Saatavana osoitteessa: <<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>>.

Salminen, Ari 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Lapin yliopiston julkaisuja. Saatavana osoitteessa: <<http://bit.ly/2hwKqcc>>.

Seffinger, Michael – King, Hollis – Ward, Robert – Jones, John – Rogers, Felix – Patterson, Michael 2011. Osteopathic Philosophy. Luku kirjassa: Chila, Anthony (toim.): Foundations of Osteopathic Medicine. Baltimore & Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer Business: 3–22.

Still, Andrew Taylor 1899. Philosophy of Osteopathy. A public domain book. Saatavana osoitteessa: <<http://amzn.to/2jaPRIC>>.

Still, Andrew Taylor 2013 [1902]. The Philosophy and Mechanical Principles of Osteopathy. Read Books Ltd.

Sulosaari, Virpi – Kajander-Unkuri, Satu 2016. Integroitu kirjallisuuskatsaus. Teoksessa Stolt, Minna – Axelin, Anna – Suhonen, Riitta (toim.): Kirjallisuus hoitotieteissä. Turku: Turun Yliopisto – hoitotieteen laitoksen julkaisuja.

Tenets of Osteopathic Medicine 2017. American Osteopathic Association. Saatavana osoitteessa: <<http://bit.ly/1m31h6n>>. Luettu 16.1.2017.

Vilkka, Hanna 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vuorijärvi, Aino – Boedeker, Mika 2007. Asiantuntijaviestintä ja opinnäytetyötekstin rakenne. Oulu: Oulun seudun ammattikorkeakoulu. Saatavana osoitteessa: <<http://www.doria.fi/handle/10024/6770>>. Luettu 13.10.2017.

Ward, Robert (toim.) 1997. Foundations for Osteopathic Medicine. Baltimore: Williams & Wilkins.

## Liite 1. Tiedote ryhmähaastattelusta

Teidät on kutsuttu osallistumaan ryhmähaastatteluun, jossa käsitellään osteopatian ja joogan yhteneväisyyksiä ja eroavaisuuksia sekä näiden alojen hyötyjä toisilleen. Tavoitteena on lisätä tietämystä alojen välillä ammatillisen kehityksen vahvistamiseksi. Haastattelu on osa Jarno Mäkelän osteopatian opinnäytetyön aineistohankintaa Metropolia AMK:ssa. Haastattelu suoritetaan ns. *focus group interview* –menetelmällä, jossa 6-8 harkinnanvaraisesti valittua ammattilaista osteopatian ja joogan alalta tuodaan yhteen keskustelemaan kyseisen aiheen puitteissa. Haastattelusta saatavaa aineistoa hyödynnetään opinnäytetyössä ja sen loppuraportissa sekä sen pohjalta kirjoitettavassa artikkelissa, joka on tarkoitus julkaista mm. joogalehti *Anandassa*.

Ryhmähaastattelun ajankohta ja sijainti ilmoitetaan erikseen myöhemmin. Haastattelu kestää maksimissaan kaksi tuntia. Valmistautumista etukäteen ei tarvita, ellette itse tunne siihen tarvetta ja kiinnostusta kirjallisuuden ja/tai oman reflektion avulla. Teillä on kaikissa vaiheissa mahdollisuus esittää tarkentavia kysymyksiä ryhmähaastatteluun ja opinnäytetyöhön liittyen Jarno Mäkelältä.

Osallistumiseen on vapaaehtoista ja Teillä on mahdollisuus peruuttaa osallistumisenne milloin tahansa syytä ilmoittamatta. Tietojanne ja ryhmähaastattelusta saatuja tuloksia käsitellään luottamuksellisesti, vaitiolo- ja salassapitovelvollisuuden puitteissa, henkilötietolakia ja hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen. Tietojanne ei luovuteta ulkopuolisille, eikä niitä käytetä muuhun kuin tämän opinnäytetyön tekemiseen. Ryhmähaastatteluun osallistuvien nimiä ei julkisteta opinnäytetyössä, ellei siitä yhdessä toisin sovita. Ryhmähaastattelun tulokset esitetään opinnäytetyössä siten, että niistä ei voi tunnistaa henkilöitä.

Opinnäytetyöstä ja ryhmähaastattelusta vastaa osteopaattiopiskelija Jarno Mäkelä, joka antaa mielellään lisätietoja.

Ystävällisin terveisin,

Jarno Mäkelä

P. 050 573 2715

jarno.makela2@metropolia.fi



**Liite 2. Suostumus ryhmähaastatteluun osallistumiseen**

Suostun osallistumaan ryhmähaastatteluun, jossa käsitellään osteopatian ja joogan yhteneväisyyksiä ja eroavaisuuksia sekä näiden alojen hyötyjä toisilleen. Tavoitteena on lisätä tietämystä alojen välillä ammatillisen kehityksen vahvistamiseksi. Haastattelu on osa Jarno Mäkelän osteopatian opinnäytetyön aineistohankintaa Metropolia AMK:ssa.

Minulla on mahdollisuus esittää ryhmähaastatteluun ja opinnäytetyöhön liittyen tarkentavia kysymyksiä. Ymmärrän, että minulla on mahdollisuus peruuttaa osallistumiseni milloin tahansa syytä ilmoittamatta. Tietojani ja ryhmähaastattelusta saatuja tuloksia käsitellään luottamuksellisesti, vaitiolo- ja salassapitovelvollisuuden puitteissa, henkilötietolakia ja hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen. Tietojani ei luovuteta ulkopuolisille, eikä niitä käytetä muuhun kuin tämän opinnäytetyön tekemiseen. Ryhmähaastatteluun osallistuvien nimiä ei julkisteta opinnäytetyössä, ellei siitä yhdessä toisin sovita. Ryhmähaastattelun tulokset esitetään opinnäytetyössä siten, että niistä ei voi tunnistaa henkilöitä.

Vahvistan allekirjoituksellani suostumukseni ja vapaaehtoisen osallistumiseni tähän ryhmähaastatteluun.

Osallistujan nimi: \_\_\_\_\_

Paikka: \_\_\_\_\_ Päiväys: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Osallistujan allekirjoitus: \_\_\_\_\_

Suostumuksen vastaanottajan nimi: \_\_\_\_\_

Paikka: \_\_\_\_\_ Päiväys: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Suostumuksen vastaanottajan allekirjoitus: \_\_\_\_\_

### Liite 3. Sähköpostilla ryhmähaastattelun osallistujille lähetetty rakenne

- Tervetulosanat ja paikallaolijoiden esittely. Esittelen sekä itseni, että paikalle saapuneet toisilleen. Esittelen suunnittelemani rungon ryhmähaastattelulle.
  - Jokainen osallistuja kertoo vuorollaan lyhyesti itsestään: oma tausta, kiinnostus ja perehtyneisyys käsillä olevaan aiheeseen.
  - Oma alustukseni aiheeseen. Opinnäytetyöni tarkoitus, tavoite ja tutkimusasettelu. Osteopatian ja joogan määrittely vastaavilla termeillä kuin työsuunnitelmassa. Osteopatian kolmen ensimmäisen (neljästä) periaatteen esittely. Pidän tämän osuuden suhteellisen lyhyenä, koska en halua vaikuttaa liikaa osallistujien ajatuksiin ja mielteisiin.
  - Haastattelu siirtyy varsinaisten tutkimuskysymysten pariin. Oma roolini on lähinnä kuuntelijana ja haastattelun fasilitoijana. Tutkimuskysymykset ja apukysymykset:
1. Mitä asioita ensimmäinen osteopaattinen periaate, ”keho on yksikkö; henkilö on yksikkö, joka koostuu kehosta, mielestä ja sielusta”, avaa osteopatian ja joogan välisessä vertailussa?
    - Miten keho, mieli ja sielu, ihminen kokonaisvaltaisena olentona, nähdään ja määritellään osteopatiassa? Entä joogassa?
    - Miten tämä näkemys vaikuttaa kummankin alan käytäntöön?
    - Onko joogalla osteopatialle annettavaa tässä suhteessa?
  2. Mitä asioita toinen osteopaattinen periaate, ”keholla on kyky itsensä säätelyyn, itsensä parantamiseen ja itsensä ylläpitoon”, avaa osteopatian ja joogan välisessä vertailussa?
    - Mitä tällä tarkoitetaan osteopatiassa? Millaisia vastaavuuksia periaatteilla on joogassa?
    - Miten tämä näkemys vaikuttaa kummankin alan käytäntöön?
    - Onko joogalla osteopatialle annettavaa tässä suhteessa?
  3. Mitä asioita kolmas osteopaattinen periaate, ”rakenne ja toiminta ovat vastavuoroisesti yhteydessä toisiinsa”, avaa osteopatian ja joogan välisessä vertailussa?
    - Mitä tällä tarkoitetaan osteopatiassa? Miten tämä periaate nähdään joogassa?
    - Miten periaate vaikuttaa kummankin alan käytäntöön?
    - Onko joogalla osteopatialle annettavaa tässä suhteessa?
- Lisäkysymys, mikäli aikaa riittää:
  - Miten rauhan tila (stillness) nähdään osteopatiassa ja joogassa? Mikä sen merkitys on näissä systeemeissä?
    - Miten siihen pyritään?
    - Onko joogalla osteopatialle annettavaa tässä suhteessa?
  - Esille tulleiden teemojen kirjaaminen fläppitaululle tms. tapahtuu samanaikaisesti haastattelun edetessä.
  - Ylös kirjatut tulokset käydään vielä yhdessä läpi, niitä saatetaan tiivistää, yhdistellä ja kirkastaa. Vielä ilmaantuvia teemoja, ajatuksia yms. lisätään listaan. Tulokset hyväksytään yhdessä.